Наши ВЕСТИ

Vol.3, Number 5 Seattle • Wednesday • May 19, 2010 ISSN # 2152-7407

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

(Памяти моей мамы - Тамары Таскар)



Виолетта Таскар

Серый асфальт несся навстречу, как пущенное умелой рукой лассо. Казалось, еще немного, и он свернется в петлю и захлестнет меня. Ветер врывался в открытые окна машины, забивался в каждую клеточку моей измученний плоти, распирал легкие... Но даже этот сумасшедший ветер не мог осушить мое лицо, по которому лились и лились слезы... я ехала на встречу с мамой. Сколько их было у меня, этих встреч?..

Моя мама была актрисой, певицей, ученицей великой Лидии Липковской. Вся её жизнь состояла из встреч и расставаний. Концертные турне сменяли одно другое, а я ждала... Как я ждала её возвращения! В нетерпении я срывала по нескольку листков календаря, забегая вперед И мне казалось, что эта маленькая хитрость поможет мне приблизить день, когда огромное, шумное, горячее чудище, громыхая по рельсам, ворвется в мою жизнь и вернет мне ту, которую я обожала, которой гордилась, которую ревновала к зрителям и даже к своему отцу, и которой я одна хотела владеть безраздельно...

...А когда наступал, наконец, этот счастливый день и на ступеньках вагона появлялась моя мама – я робела, смущалась и старалась держаться в тени, отпихиваемая шумной оравой встречающих родственников. Но мамины счастливые глаза неизменно вырывали меня из этой толпы и мы оставались одни: только я и она. Все, что нас окружало, летело куда-то вверх тормашками, мы, как сомнамбулы, двигались навстречу друг другу и сливались, наконец, в одно целое, замирали, боясь спугнуть свое счастье. В эти дни я просыпалась по утрам с ощущением радости и покоя. Это меня будил любящий взгляд моей мамы.

С самого детства моя жизнь делилась на два состояния: тревожного ожидания и радостных встреч. И я не знала, в каком из них я была более счастлива. Ожидание было прекрасно тем, что приближало встречу; встреча горчила ощущением предстоящей разлуки.

Вы помните наши тесные, полуосвещенные кухни?.. Кухни, где мы пели под гитару, читали стихи, гоняли чаи или пили одуряюще крепкий кофе и зачитывались самиздатом?...

...Я помню нашу кухню, почти с тех пор, как стала сознавать себя на свете. Я забивалась в уголок между столом и стенкой и, затаив дыхание, следила за тем, как мама хлопочет у плиты. Она ловко замешивала тесто и ставила печь пироги (а кулинаркой она была отменной). Потом мама подсаживалась ко мне, разомлевшей от тепла и сдобных запахов печеного теста и ванили, и начинала рассказывать...О, что за чудные это были рассказы! В них причудливо переплетались реальность и фантазии И, на волнах её волшебного, чарующего голоса, я уносилась в сказочный мир воображения... Наверное, именно тогда, в те редкие сдобно-кухонные вечера, и разбудила мама во мне творческое начало,связавшее впоследствие всю мою жизнь с телевидением и журналистикой.

Особенно мама любила вспоминать одну историю. И, хотя я знала её наизусть, я слушала её каждый раз, как-будто впервые.

– Когда тебе было два годика, – начинала она, – мы с папой брали тебя в концертные турне. Время было послевоенное, люди настра-

▸ дались и были особенно чувствительны к лирическим и патриотическим песням. А у меня в репертуаре была песня «Россия», которую я особенно любила. Когда я её исполняла, меня душили слезы, которые я не всегда могла сдержать. Я пела в ней о старике, угнанном фашистами в рабство. Родных его убили, дом сожгли... После победы возвращается он слепой, изможденный на пепелище, берет горсть родной земли... и из слепых его глазниц струятся слезы...

Обычно, когда я пела эту песню, а папа аккомпонировал мне на аккордеоне,– продолжает после паузу мама, – публика в зале плакала...

И вот, в один из концертов, мы с папой выходим на сцену, папа дает мызыкальное вступление, я начинаю петь...и вдруг – в зале смех... От неожиданности я замолкаю, тревожно себя оглядываю: может быть одежда не в порядке?.. Папа мужественно начинает песню сначала, я вступаю во второй раз... а зал уже заходится от смеха. Мы с отцом в отчаяние. Я бросаю беспомощный взгляд за кулисы, где столпились наши коллеги-актеры, и вижу... что они тоже хохочут до изнеможения.

Тут папа невзначай оглядывается и... О, ужас! Ты, двухлетняя кроха,сидишь позади нас на сцене, вокруг тебя мои коробки с гримом, заркало... Твоя мордашка разукрашена всеми цветами радуги... Не обращая ни на кого внимания, ты сосредоточенно докрашиваешь единственное, сшитое из батистовых лоскутков платьице.

Папа бросает беспомощные взгляды за кулисы и «шипит» одному из актеров: «Растяпа! Забери ребенка!» Тот выскакивает на сцену, хватает тебя в охапку и пытается унести за кулисы... Но ты яростно отбиваешься и вопишь на весь зал: «Л-л-ластяпа! Не забел-ли л-л-лебенка! Я буду после мамось-ки петь!..»

Занавес закрыли, чтоб дать залу успокоиться. Наше выступление было безнадежно сорвано, потому что публика, при виде нас с папой, тут же начинала предательски «похрюкивать». Ситуацию спас наш фокусник, выступление которого позволило публике посмеяться вдоволь и всласть...

Мама рассказывала легко и непринужденно, речь её лилась, как песня. К концу рассказа поспевали пироги с творогом и яблоками. К нам присоединялся папа и мы заканчивали вечер чаем с пирогами под папины шутки-прибаутки, на которые он был у нас мастер.

...Шли годы. Встречи сменялись расставаниями, разлуки – снова встречами...Я росла, трепетно оберегая счастливые дни, проводимые с мамой, никому не позволяя в них вторгаться...

А потом мы поменялись ролями. Пришло время маме оставить сцену, а я стала телевизионным режиссером. И вот уже я уезжала от нее в творческие командировки, на записи фестивалей и кон-

цертов, на съемки телевизионных программ... А она - ждала...

И вот так, в этих вечных встречах и прощаниях, не было у меня времени рассказать ей о своей любви Правда, раз в году, 27 февраля, где бы я ни была, я неслась на мамину кухню. Это был день моего рождения. Я нежно обнимала маму и пела ей нашу любимую песню:

Какие песни ты мне пела,
Над колыбелью наклонясь...
Но время быстро пролетело
И с детством нить оборвалась.

Поговори со мною, мама,
О чем-нибудь поговори.
До звездной полночи до самой,
Мне снова детство подари...

...И мы плакали. И говорили. И не могли наговориться. Она была для меня всем: и доброй подругой, и мудрой сестрой, и нежно любимой мамой.

...Шуршат шины по сухому асфальту. Конец ноября, а солнце горит ярко и весело. В воздухе тянет дымком... где-то жгут листья... Фантастическое калифорнийское небо зависает прямо над лобовым стеклом моей машины. Странно...

Такое слепящее солнце, а стекло залито дождем... Хотя, что это я?.. Это же слезы. Слезы застилают мне глаза. Я снова еду на встречу с мамой.На последнюю встречу. Больше никогда я не буду с нетерпением терзать календарь, ожидать её на расплавленном пероне вокзала, слушать на кухне её рассказы, замирать от её чарующего голоса и растворяться в её песнях. Больше мне некуда будет спешить с охапкой цветов в день моего рождения, и не для кого будет петь мою любимую песню:"Поговори со мною мама..." Не поговорит... Я осиротела, так и не успев расказать ей, кем она была для меня, как многому научила: долготерпению и милосердию, доброте и преданности, самопожертвованию и умению любить и прощать... Я не успела рассказть ей, как я гордилась ею и как сильно я её любила...

...Я не успела...А вы?... Пока не поздно, пока еще есть время: год, месяц, день, час, миг... – идите к вашим матерям. Дарите им цветы, целуйте их натруженные руки, гладьте их убеленные сединой головы...и говорите...говорите...говорите им о своей любви!..

Уходит мама – закатывается на небе звезда. Но свет ее еще долгие-долгие годы изливается на землю. У меня выросла дочь, растет внученька, тоненький, нежный стебелек – и в них продолжается моя мама. И поэтому я знаю, что этот день – не точка в жизни мамы... Не точка, а многоточие...

НЕПОВТОРИМЫЙ ИЕРУСАЛИМ



Пинхас Широков

Статья в редакции Пинхаса Широкова основана на ранее опубликованных и отредактированных им материалах и данных Педагогического Центра Отдела Еврейского Сионистского Образования *(jafi.org.il)* и Электронной Еврейской Энциклопедии *(eleven.co.il)*

(продолжение #4)

Период эллинизма - Завоеватели Иерусалима

Предыдущие завоеватели стремились лишь разрушить город. Правление Иерусалимом языческими державами началось с греков. В 332 году до н.э. Иерусалим и вся Иудея добровольно перешли под власть Александра Македонского, который придерживался политики невмешательства в религиозную жизнь евреев. Однако после смерти Александра в 323 году до н.э. город испытал многие лишения и напасти во время войн, которые вели между собой наследники Александра. В конечном итоге Иерусалим попал под власть египетской династии Птолемеев, и пребывал все последующее столетие в состоянии относительной стабильности.

В 198 году до н.э. Птолемеи были разгромлены Селевкидами (сирийскими греками), в руки которых попал и Иерусалим. Сначала евреи получили письменные гарантии, подтверждающие их право жить «по законам своих отцов», и налоговое бремя было несколько уменьшено. Но затем Селевкиды начали предпринимать попытки эллинизировать евреев.В 175 году до н.э. к власти пришел Антиох Эпифан, при нем эллинизация негреческого населения приобрела особо жесткие формы. Антиох дал Иерусалиму свое имя, храмовые сокровища были конфискованы, а сам Храм был превращен в святилище Зевса.

Возмущенные политикой эллинизации, евреи подняли восстание под руководством членов семьи священнослужителей Хасмонеев.В декабре 164 года повстанцы, которых называли Маккавеями отвоевали Иерусалим и заново освятили Храм. В честь этого события теперь и празднуется Ханука. Хотя Иерусалим во время правления Хасмонеев и находился несколько раз в неприятельской осаде, он вплоть до 63 года до н.э. оставался еврейской столицей, процветающей в политическом, экономическом и религиозном отношении.

После греков в Иерусалим пришли Римляне. Правление Хасмонеев кончилось в I веке до н.э. с приходом рим ских завоевателей, которые разделили страну на округа таким образом, что Иерусалим потерял свой статус столицы. Хасмонеи предприняли последнюю попытку восстановить независимость,но она была безжалостно подавлена римлянами с помощью Ирода, который захватил власть над Иерусалимом в 37 году до н.э. Чтобы укрепить свою власть над городом, Ирод полностью перестроил его. В северо-западной части города он возвел дворец, окруженный башнями, расширил площадь храмовой территории и обнес ее стеной, частью которой является дошедшая до наших дней «стена плача». Ирод значительно перестроил Храм, богато украсив его и вдвое увеличив высоту здания.

После смерти царя Ирода в Иерусалиме правили римские прокураторы. Одним из них был знаменитый *Понтий Пилат (26 - 36 годы н.з.)*, тот самый, который казнил Йешуа из Назарета. Власть римских наместников привела к новому еврейскому восстанию, которое вскоре переросло в полномасштабную войну. В 70 году н.э. полководец и будущий император Римской империи

Тит со своими легионами осадил Иерусалим и взял его штурмом. Город был сожжен и Храм был разрушен. Все, что осталось от некогда славного города – это три башни дворца Ирода и стена, подпиравшая храмовую гору, стена плача.

Согласно еврейским источникам, римляне сравняли Иерусалим с землей и вспахали всю территорию в знак того, что новому городу здесь не бывать. Но евреи все же вернулись. Когда император Адриан распорядился построить на развалинах Иерусалима римскую колонию, вспыхнула вторая война между евреями и римлянами, и во главе восстания встал *Бар-Кохба*. Повстанцы потерпели поражение, и Адриан издал указ, согласно которому ни один человек, подвергшийся обрезанию, не мог селиться в Иерусалиме под страхом смерти.

Римляне превратили Иерусалим в типичную римскую колонию и дали ей название *Элия Капитолина*. После смерти Адриана запрет на проживание евреев в Иерусалиме был неофициально отменен, но затем возобновлен императором *Константином* в IV веке. Он позволил евреям входить в Иерусалим только один раз в году, в день Девятого Ава, чтобы они могли оплакать годовщину разрушения Первого и Второго храмов.

Настало время Христианской Империи. Римская империя преображалась под влиянием христианства. *Константин* был основателем Византийской империи. Он считался христианином, но историки говорят, что он и не прервал его поклонение многочисленным языческим идолами. Для него христианство было способом объединить империю. Он стремился превратить Иерусалим во всемирный центр христианства и построил здесь много церквей, в том числе и *Храм Гроба Господня*. Император Константин также вернул городу имя *Иерусалим*. Политики тотальной христианизации придерживалось и большинство других византийских правителей, которые сохраняли запрет на проживание евреев в Иерусалиме.

Византийская империя подвергалась неоднократным набегам персов, и в 614 году персы, захватив Иерусалим, передали его евреям. Но в 629 году византийцы вернулись в город и вновь изгнали евреев. Власть Византии над Иерусалимом продолжалась вплоть до 638 года, когда город был взят арабами во главе с халифом *Омаром*. Арабы, как и все другие завоеватели, предприняли попытку изменить характер города таким образом, чтобы он отвечал их религиозным нуждам. Для арабов Иерусалим был святым местом, поскольку отсюда Мухамед вознесся на небо. Купол над скалой, воздвигнутый на *Храмовой горе* – самая величественная из всех мечетей, построенных арабами в ознаменование этого события. Но арабы не вернули Иерусалиму его былую славу, и он пребывал в состоянии провинциального города. Христиане по-прежнему составляли большинство населения, хотя в городе не возбранялось селиться и евреям Возникли два еврейских квартала – к юго-западу и к северу от места, где был *Храм* Жили там, в основном, небогатые торговцы.

Затем опять пришли Христиане. В 1099 году *Иерусалим* был осажден крестоносцами, и в который раз по иронии судьбы в *"Городе мира"* пролилась кровь. Христианские воины, ведомые Годфридом Бульонским, взяли город штурмом и истребили его жителей – как евреев, так и мусульман. Затем, чтобы заселить город, крестоносцы привлекли туда арабов-христиан из за реки Иордан и отдали в их распоряжение бывший Еврейский квартал.

Крестоносцы сделали *Иерусалим* своей столицей. Город процветал, поскольку там были сосредоточены все государственные и церковные учреждения. Ежегодно *Иерусалим* посещали десятки тысяч христианских паломников, что также способствовало благосостоянию его жителей. Но евреям в массе своей по-прежнему было запрещено проживание в городе.

Но мусульмане вернулись.

Когда мусульмане под предводительством Саладина захватили Иерусалим в 1187 году, евреям снова было позволено поселиться в городе. Однако после смерти Саладина город остался без твердой власти, переходя от мусульман к христианам и обратно. В 1250 году возникла новая мусульманская империя мамелюков, которые правили Иерусалимом в течение более 260 лет. При мамелюках евреи в Иерусалиме пользовались несколько большей свободой, чем при христианах. Жили они по-прежнему бедно, но могли заниматься изучением священных книг.

Город перешел к туркам.

Иерусалим оказался под властью турок - османов в 1517 году, когда в результате кровопролитной битвы султан Селим I отвоевал город у мамелюков. Его преемник, Сулейман Великолепный, оставил о себе память в истории Иерусалима, восстановив существующую по сей день крепостную стену Старого города. Эта стена, сооружение которой длилось пять лет, не только произвела большое впечатление на евреев-жителей Иерусалима, но и поныне является одной из самых значительных архитектурных достопримечательностей города.

Легенда гласит, что *Сулейману* приснился сон: будто он будет съеден львами, если не построит эту стену. Одни из городских ворот названы Львиными, и на них имеется изображение двух львов – в память об этом сне Но помимо этого строительного проекта турки практически ничего не сделали для развития города. Они считали, что он не имеет ни стратегического, ни политического значения, и на протяжении их 400-летнего правления в Иерусалиме поселилось лишь считанное число турок. Не развивались ни промышленность, ни торговля, и основным источником существования горожан были благотворительные пожертвования. Жители основных кварталов города – еврейского, мусульманского и христианского – пребывали в тесноте и нищете.

На этом история Иерусалима не заканчивается. Город продолжает жить и развиваться в наши дни, но это уже современная история, о которой стоит писать отдельно. Ведь возрождение еврейского Иерусалима – это тема, затрагивающая сердца многих еще помнящих эти события и тем более тех, кто учувствовал в этом лично.

ХРИСТИАНСКАЯ МИССИЯ
Назарянин

Доставка посылок и продуктов в страны СНГ



www.nazarenehelp.com

Украина

0. Бердычев
1.Винница
2.Бережаны
3.Киев
4.Днепропетровск
5.Мариуполь
6.Одесса
8.Запорожье
10.Симферополь
11.Кременец
12.Мелитополь
14.Джанкой
15.Христиновка
16.Донецк
17.Луцк
19.Черкассы
20.Краматорск
21.Первомайск
22.Каховка
23.Харьков
24.Горловка
25.Ровно
26.Красноармейск (Донецкая)
27.Ново-Волынск
30.Львов
32.Черновцы
33.Сарны
34.Николаев
35.Полтава
36.Херсон
37.Хмельницкий
39.Кривой Рог
40.Чернигов
41.Александрия
43.Кировоград
44.Луганск
45.Рокитное(Ровенская)
46.Закарпатье
47.Славута(Хмельницкая)

Средняя Азия

200.Алма-Ата
201.Бешкек Токмак
202.Сарань
203.Ташкент
204.Джамбул
205. Чимкент
206.Астана
207.Отбасар
208.Балхаш
209.Караганда
210.Тимертау
211.Павлодар
212.Актюбинск
213.Акмолин
214.Семипалатинск
215.Кокчетав
216.Тургай

Россия

80.Шахты-Ростов
81.Иноземцево
82.Краснодар
83.Волгоград
84.Воронеж
85.Москва
86.Санкт-Петербург
87.Астрахань
88.Тверская обл. (забирать а Твери)
89.Брянская обл.
90.Белгородская обл.
91.Владимирская обл.
92.Ивановская обл.
93.Курская обл.
94.Калининградская обл
95.Калужская обл.
96.Липецкая обл.
97.Нижний Новгород
99.Псков
100.Минусинск-Абакан
101.Новосибирск
102.Свердловск
103.Красноярск
104.Тамбовская обл.
105.Орловская обл.
106.Рязанская обл.
107.Пензинская обл. (забирать в Пензе)
108.Республика Адегея
109.Смоленская обл.
110.Омская обл.
111.Оренбургжская обл
112.Пермская обл.
113.Курганская обл
114.Саратов
115.Самарская обл
116.Томская обл.
117.Тюмень (радиус-150 км)
118.Ульяновск
119.Челябинская обл.
120.Ярославская обл.
121.Калининская обл.
122.Кемеровская обл.
123.Уфа
124.Костромская обл.
125.Новгород (забирать в Новгороде)
126.Алтайский край (кроме горного Алтая)
127.Татарстан(Казань)

Беларусь

70.Минск и обл.
71.Калинковичи
72.Гомель
73.Житковичи
73.Бобруйск
74.Витебская обл.
75.Брестская обл.
75.Барановичи
75.Б.Малышево
75.Дрогичин
75.Ивацевичи
75.Кобрин
75.Пинск
76.Гродно и обл.

и с доставкой на дом

Подробности у наших представителей

Oregon		
Portland	Анатолий	503-777-9039
Woodburn	Рая	503-982-1156
Salem	Людмила	503-587-8721

Washington		
Auburn	Лида	253-833-5653
Bellevue	Валерий	425-746-1736
Belingham	Света	360-366-7201
Everett (exit 186)	Анна, Петр	425-438-0389 425-314-5775
Everett	Анна Кукла	425-385-2019
Everett	Александр	425-770-5316
Federal Way	Таня	253-946-7882 206-306-3511
Federal Way	Василий	253-815-6952
Kent	Люба	253-638-0796
Mosses Lake	Василий	509-762-5716
Pasco	Зина	509-544-0797
Renton	Надя	425-430-0078 206-306-3588
Seattle	Валя	206-725-2622
Sumas	Таня	360-599-1277 360-676-4847
Spokane	Яков	509-993-5437 cell 509-483-4202
Spokane	Галя	509-226-1103 cell 509-714-1581
Tacoma	Леонора	253-471-9368
Vancouver	Таня	360-944-9612
Vancouver	Люба	360-699-5688
Vancouver	Михаил	360-253-4826

Idaho		
Богдан Полячок		208-863-0297 cell 208-898-0759

California		
Antilopa	Елена	916-752-5117
Citrus Height	Ерика	916-721-5774 916-730-2044
Modesto	Игорь, Надя	209-522-8385
North Highlands	Раиса	916-628-7555
Rancho Cordova	Надя	916-362-9272
San Francisco	Виктор	415-933-6522 cell 415-577-5295
W.Sacramento	Таня	916-371-5615

Utah		
Salt Lake City	Таня	801-972-0793

Missouri		
Springfield	Лида	509-891-5705 417-863-7113

Внимание!!!
Просто и доступно!!!

В миссии **"Назарянин"** работает книжный магазин
Более **5000** наименований книг! Широкий выбор Библий, христианской художественной, детской и учебной литературы.

Для того чтобы заказать книги, просто позвоните по телефону
503-777-9039
и сделайте заказ.

Низкие цены
и возможность получения заказов по почте делают уникальным приобретение любой интересующей Вас книги! (sale 20% от цены в других магазинах)

Nazarene Ministry of Help PO Box 66787 Portland, OR 97290
phone 503 777 9039 fax 503 777 9147

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Александр Попелянский
Dr.Alex Lansky, LMP, PHD

(Продолжение. Начало в №3)

Интерес нарастает в процессе приобретения знаний. Поэтому к вопросу лучше добавить ещё и «когда?». Следовательно, соответственным обучением в медуниверситетах, резидентуре, на циклах специализации, усовершенствования. В любом случае, профессиональное образование невозможно начать без перевода руководства по невропатологии позвоночника - вертеброневрологии *(«Ортопедическая неврология»)* на свой язык или придётся самим «изобретать велосипед».

Пожалуй, пути устранений истоков перечисленных серьёзных издержек тоже следовало бы вынести на обсуждение проекта пресловутой медицинской реформы.

Трудно не согласиться, хотя ещё долго предстоит помнить, чьих рук дело – спасение утопающих, особенно работающих.Как прояснить дальше их некоторые возможности?

Как и везде, – с объяснения основ.Механизмы раздражения рецепторов пострадавшего позвоночного сегмента (смежных позвонков, соединённых диском,суставами, связками и окружающими глубокими мышцами) при описанных процессах достаточно разнообразны. Выяснение их особенностей клинико-инструментальными путями во многом определяют последующий выбор уместной терапии.

Подробная информация об индивидуальных клинических особенностях, доступных пониманию даже рядовому читателю в основных формах, представлена в вышеупомянутой главе вебсайта **www.spinalneurology.com** в статье *"Проблема века, или вечная проблема. (Помоги себе сам)"*. Хотя в ней идёт речь об остеохондрозе, сами механизмы релизации боли и скованности иного происхождения (онкологического, воспалительного и др.) во многом едины, а потому сходны по проявлениям и потому затруднительны в прицельной отличительной диагностике даже опытному врачу. Другое дело – во время уверенного лечения, когда при позвоночных болях, не связанных с остеохондрозом, основное внимание уделяется возможному устранению главной причины, а не следственным путям, запускающим жалобы.

Можно ли кратко очертить для начала основные меры предосторожности, возникшие в процессе изучения ведущих опасностей остеохондроза?

Разумеется, но опять же с оговоркой – весьма приблизительно. Слишком уж мозаичны и типичны, на взгляд непрофессионала, боле вые и фиксационные симптомы. Противостояние клиническим прорывам остеохондроза,опорно-двигательный иммунитет выстраивается из и на генетической защищённости. Стойкость может подрываться, либо преумножаться в процессе развития связочно-хрящевых и суставно-мышечных образований при особенностях бытовой, учебной, трудовой или спортивной деятельности. Отсюда, повторимся, требуемая индивидуальность не только лечебных мер, но и превентивных.

Кроме того, следует иметь ввиду, что позвоночные отделы человека, помимо испытания неодинаковых по интенсивности статических гравитационных сил, поразному совершают и динамическую активность. В результате шейный и поясничные отделы декомпенсируют от избыточной подвижности, теряя должную стабилизацию, приобретая порой гипермобильность, тогда как грудной, скреплённый рёберным каркасом, начинает выходить из строя от недостатка движений. Исходя из такой закономерности, вытекает соответствующая необходимость её учёта в выборе режима физической гимнастики и поведения, а также в целях профилактики

Особенно актуально правило в лечебно-восстановительном периоде. Недопустимы высоко амплитудные, резкие, рывковые движения шеей и поясницей (преимущественно сгибание или частично наклонное вперёд провисание туловища). К сожалению, приходилось наблюдать недостаток настороженности в этом отношении даже со стороны хиропракторов, что очень осложняло и затягивало протекание приступов. Грудному же отделу показаны максимальные старания по ведению активного динамического режима, регулярной глубокой дыхательной гимнастике, что приобретает особое значение в период межлопаточных и межрёберных болей. Довольно широко бытует несколько неверное мнение об участии поясничной мускулатуры в предупреждении и лечении обострений.

Активная работа глубоких околопозвоночных мышц, как и их стабилизационный тонус, действительно очень существенны в построении естественного корсета, защищающего пострадавшее позвоночное соединение. Однако их нацеленная тренировка достигается не интенсивными динамическими упражнениями, приводящими лишь к завышенной травматизации и без того поврежденных тканей. Здесь допустимы лишь очень осторожные движения для поддержания необходимого метаболизма в зоне поражения Оптимальны же статические, так называемые изометрические (без движений) напряжения. Например, лёжа на спине, пытаетесь разогнуться, приподнять таз.Однако усилие ограничивется настолько, чтобы самого *"отрыва"* от матраса, т.е.усиление кривизны позвоночника в острый и подострый периоды не происходило. Более того, вначале лучший результат достигается, когда тренировочное усилие прилагается не на сам страдающий сегмент позвоночника,

а опосредованно – через участие мышц смежных отделов. Такой подход обеспечивает лишь физиологическую содружественную активацию мышц, окружающих больное сочленение. Перегрузок, т равматизации не происходит.

Как же укреплять доступные прощупыванию поясничные мышцы? Как быть с известными насильственными разгибаниями?

Делать это категорически не следует, особенно на остром этапе. Да это и вообще почти не нужно для поверхностной мускулатуры спины Упомянутые мышцы особой активизации не требуют Они, как правило, отличаются у пациентов высокой реак тивностью и повышенной тонической готовностью, лишь усиливая нагрузки на повреждённые основным процессом суставные и дисковые образования.

А как тогда успокоить столь подвижные поверхностные разгибательные мышечные группы в пояснице? И не будет ли это препятствовать человеческому прямохождению, ослаблять его?

Ни в коем случае! В этом и кроется секрет эффективности умелого массажного приложения. Дело в том, что наша вертикальная поза обязана почти всецело большим ягодичным мышцам. Недаром они самые мощные в своём сечении. Запас их энергетических возможностей колоссален, но в повседневной жизни их нагрузка ничтожна.Отвыкая работать, детренируясь, они теряют должный тонус,потребность и умение своевременно включаться при ходьбе, умывании, выходе из автомобиля, вставании со стула, с постели и т.д. В содружестве с ними (синкинетически) начинают вести себя подобно мышцы брюшного пресса, что ослабляет страхующие перегрузки – внутрибрюшное давление. Последнее обстоятельство крайне пагубно, ибо из-за ослабления дистракционного (растягивающего) противодействия, усиливается сжимание межпозвонковых образований, что составляет первые механические предпосылки патофизиологии и патоморфологии остеохондроза.

Пассивность ягодичных и брюшных мышц начинает охотно восполняться всегда готовой (как уже упоминалось) к тонической работе поясничной группой мышц.

Не расчитанные на перегрузки, они самостоятельно начинают формировать и поддерживать не свойственное им задание по поддержанию вертикальной позиции, либо удерживанию при пребывании в наклонной позе. Такой порочный двигательный стереотип является более, чем просто разрушительным сначала в преддверьи, а затем в поддержании регулярности обострений. Стоит ли дополнительно разъяснять, в какой мере переустройство моторного характера нижнего отдела спины сказывается затем на выше расположенных?

(продолжение следует)

ПОЧЕМУ НАМ ОТКАЗАЛИ?

Ян Дерецкий

(продолжение №4)

Почему вам отказали в SSI? (Пособие по Инвалидности)

Если вам 65 лет и вы не набрали достаточно стажа работы в Америке *(10 лет)*, вы имеете право подать бумаги и получить SSI (Пособие по Инвалидности), состоящее из **$ 674** в месяц + **$46** от штата. Если вам не исполнилось 65 лет, то вы так же можете получить SSI (Пособие по Инвалидности), но вам нужно доказать, что вы неможете работать, по крайней мере - 12 мясяцев. Сейчас ко мне обращается много людей за помощью, потому что им отказали в SSI (Пособие по Инвалидности) и им нужна помощь с подачей на пересмотр или на слушание. Я очень рад помочь, но если бы их заявление было правильно заполнено в самом начале, то отказа бы не было. Меня особенно раздражает, когда я вижу, как наши "друзья", подчас, оказывают нам "медвежью услугу" своими ненужными и неверными советами. Например, одному моему клиенту, Евгению С., отказали в SSI по ошибке, так у них не было доказательства его иммиграционного статуса, то есть – копии его гринкарты. Всё, что нужно было сделать, – это снять копию с его гринкарты и отослать на SSI, но "хороший" друг и советник помог Евгению написать: "У меня до сих пор головные боли и я не могу работать." Это не имело никакого онтошения к делу, так как им только было нужно доказательство иммиграционного статуса. Конечно, ему снова отказали К счастью для Евгения, я смог помочь ему добиться SSI и даже оплаты его задним числом.

Что же делать?

Прежде всего нужно собрать всю медицинскую документацию, которая подтвердит, что вы не в состоянии работать 12 месяцев. Желательно, чтобы знающий человек просмотрел эту документацию и дал правильную оценку – пройдёт она или нет. Если нет, то, возможно, придётся попросить вашего доктора ещё что-то дописать, или даже не подавать сразу заново, но походить ещё по разным врачам несколько месяцев, пока не наберётся достаточно медицинской документации, которая поможет вам повысить ваши шансы в получении SSI. Даже в случае отказа, правильная и хорошо обоснованная документация, поданная вначале, поможет вам на пересмотре или на слушание. Я помню, много лет назад я помогал одной пожилой женщине из города Черновцы. У неё было колоссальное количество всяких мелких болезней и она совешенно не могла работать, но даже на суде ей отказали. После этого она так расстроилась, что у неё началась сильная депрессия. Я записал её к очень хорошему психиатору и через несколько месяцев мы снова подали на SSI, и в этот раз ей уже не отказали, так как у неё была прекрастная справка от психиатора.

Почему вам отказали в получение мед-купона и $ 339 от велфера (GAU Grant)?

Многие наши соотечественники, которым ещё нет 65 лет и которые ждут SSI, могут подать и получить *"фудстемпы"*, мед-купон и $ 339 в месяц. Кто-то быстро получает, а кому-то отказывают, потому, что велферу требуется специальная анкета, которая должна быть заполненна доктором. Так как многие наши люди ходят к русским докторам или фельдшерам, то эти фельдшеры-доктора не знают, как правильно заполнить эти анкеты, и поэтому наши соотечественники получают отказ за отказом. Совсем недано я помогал одной нашей женщине. Ей три раза отказали потому, что её русская доктор три раза неправильно заполнила этот важный документ. Даже там, где стоял вопрос: может ли подающий на помощь работать? – она вообще ничего не написала! Конечно, этой гражданке отказали!

Что же делать? *"Бегите, бегите и ещё раз бегите от этих докторов!"* Я всегда стараюсь и пытаюсь отослать или лично записать наших людей в университетскую систему, такую как "Харборвью", так как там докотора с самым лучшим образованием и колоссальным опытом. Они и лечат хорошо и документы заполняют тоже добросовестно. К сожалению, я часто слышу от моих пожилых клиентов, что их детям трудно отвозить их в Сиэтл на медицинские аппойнтменты

На это я могу ответить, рассказав о том, что случилось с моим пожилым другом по имени Роберт, которого уже нет в живых. У него

были и болезнь сердца, и рак прямой кишки. Он много раз лежал в разных клиниках. Один раз он лежал городе Бюриен, в "Хайлайн" госпитале. Я пришёл его навестить. Во время этого посещения к нему в палату пришла медсестра и стала делать ультразвуковую сонограмму левой ноги. Я закричал на неё: *"Что вы делаете! Разве вы не видите, что у него нарыв на правой ноге, а почему вы делаете на левой!?"*

А она мне в ответ: "Вот у меня бумага, приказ доктора, где написанно, что нужно делать на левой ноге." Я нашел докотора. Как только доктор взглянул на правую ногу Роберта, он побледнел и тихим голосом сказал: "Произошла ошибка–будем делать на правой ноге." Когда я рассказал эту историю одному известному доктору из Университетской больницы, то он посоветовал мне: "Во имя спасения своей жизни, ни в коем случае не обращайтесь в Хайлайн госпиталь." К сожалению, спасение жизни своих родителей не всегда стоит на первом месте у некоторых детей.

Почему вам отказали в получение часов по уходу или дали совсем мало часов?

Мне пришлось быть четыре года заведущим интернациональным офисом по уходу за пожилыми людьми и инвалидами. За это время я насмотрелся на огромное количество несправедливостей. Иногда совершенно больные люди получали совсем мало часов, а совершенно здоровые – много! Почему? А потому, что это очень сложный процесс, который можно обратить в свою пользу, но для этого нужно хорошо подготовиться. Поймите, что даже без подготовки можно получить много часов, если попадёт хороший и добросовестный социальный работник. Но даже от "вредного" можно добиться нужного количества часов, если правильно подготовиться к встрече с социальным работником. Я вам дам простой и понятный пример.Скажем, вас спрашивают: "Сколько раз вы выходили на улицу за последние 7 дней?" Если вы ответите: "Ни разу, потому что мне не хотелось!" - вы получите 0 очков! Ну, а если вы ответите: "Ни разу потому, что мне никто не мог помочь!" – вы получите 4 очка!

Что же делать? Обратитесь ко мне и я вас подготовлю.

Почему вам отказали в получение гражданства?

В течение 15 лет я помогаю нашим дорогим пенсионерам и инвалидам успешно сдавать и получать американское гражданство!

Я думаю, что многие из тех, кто читает сейчас эту заметку, помнят, как они проходили мои классы в 1996 году или сдавали при моей помощи со справкой (N-648) без экзамена! Нужно добавить, что за пятнадцать лет у меня ещё не было ни одного отказа! Но я видел колоссальное количество отказов, так как документы были неправильно заполнены или доктор неправильно заполнил форму N-648.

Что же делать? Не работать по системе "тяп-ляп," а заполнить всё абсолютно правильно самому или, если сами не можете, то найти специалиста, который вам поможет!

Мои дорогие соотечественники, я знаю, что вам трудно без языка и без знания этой культуры, но, пожалуйста, проявите логический подход, обратите внимание на здравый смысл и, самое главное,не бойтесь показаться глупцами. Например, я совершенно и абсолютно не понимаю в машинах и ничего о них не знаю! Поэтому автомеханикам очень легко меня обмануть и прилично "нагреть"! Но постепенно я научился тому, как вести себя с автомеханиками. Во-первых, я перестал бояться показывать, что в смысле машин и автомеханики я абсолютный профан, который только знает, как вставлять ключ, заводить и нажимать на педали. Второе – если есть какая-то проблема с машиной, то я стараюсь показать её нескольким разным механикам, и я всегда поражаюсь тому, насколько отличаются их ответы. Один запросит $ 350 за замену радиатора, а другой – $ 14 за замену термостата! Со мной именно так и произошло! Тот, кто сказал $ 14, стал моим механиком и я послал к нему много наших людей. Его звали Анди и он был ливанец – очень добрый и отзывчатый человек! Даже несколько наших украинцев он взял к себе на работу. К сожалению, он закрыл свой гараж и ушёл в отставку. У него были проблемы с женой и из-за этого он стал нюхать кокаин. Вот и потерял свой бизнес и семью! Вот до чего нас доводят женщины!

РЕПЛИКА О ЕВРЕЙСКОМ КАЛЕНДАРЕ

После публикации статьи о Песахе в редакцию газеты поступил вопрос: **почему месяц празднования Песаха в Торе называется Авив, а мы называем его Нисан?**

Когда Г-дь повелел евреям выйти из Египта, Он сказал: *«Сегодня выходите вы, в месяце Авиве...»* И далее следует указание в отношение праздника Песах. Первый из четырех упомянутых в Писании исконно еврейских названий, Авив, – *"месяц весны"* – это и есть месяц Нисан, название, которое в обиходе у нашего народа сегодня, первый месяц Исхода **(Шмот, 13:4; 23:15; 34:18; Дварим, 16:1).** Нисан – это уже название месяца, заимствованное у вавилонян после вавилонского пленения.

Торой заповедано следить за тем, чтобы празднование Песаха не выходило за определенные временные границы и всегда совершалось весной. Соблюсти это требование в рамках лунного календаря, в котором происходит постоянная подвижка месяцев назад в сравнении со сменой времен года, можно только периодически вставляя дополнительный, тринадцатый месяц, то есть с помощью високосных лет. Иными словами, если к началу Нисана, судя по урожаю, еще рано говорить о наступлении установленного для празднования Песаха периода, впереди Нисана вставляют дополнительный месяц, чтобы Нисан мог по праву называться Ходеш Авив, месяцем весны.

Второй месяц с еврейским названием тоже упомянут в Писаниях – это месяц Зив, месяц сияния, соответственно с вавилонских времен Ийар, так же означает свет – *ор*.

Третий месяц, Этаним, – месяц бурного цветения, соответственно – Тишрей.

И четвертый месяц, Буль – месяц урожая, а некоторые считают – синоним имени ханаанского бога Баала, соответствует Хешвану. Но в эпоху 1 Храма у евреев месяцы именовались не по названиям, а по порядковому номеру, начиная с Авива, месяца весны. Для порядковых названий характерно то, что числительное, указывающее на порядковый номер месяца, одновременно служит его именем собственным. Первый месяц, соответствующий Нисану, называется *а-ходеш а- ришон* – первым месяцем, за ним следует *а-ходеш а-шейни* –второй месяц и так далее, до последнего, двенадцатого месяца, соответствующего Адару. У евреев существует четыре начала года.

Для отсчета дат и праздников началом года был месяц Нисан *(в Торе он прямо назван первым месяцем года)*. Тишрей считался началом года для отсчета юбилейных годов и возраста деревьев. Элуль – начало года для отделения десятины скота и Шват – для десятины деревьев *(отсюда Ту би-шват – Новый год деревьев, он падал на 15 Шват)*. В наше время счет лет ведут с месяца Тишрей. Первое Тишрей – *«день трубления»*, когда подводится итог прошедшего года и определяется судьба на следующий, превратился в день Рош hа-шана *(Начало года)*. Названия месяцев были заимствованы евреями у вавилонян:

Нисан.

По-аккадски Нисанну. Март -апрель. 30 дней. Песах 15-22 Нисана. Связывают с корнем НСА *«начинать»*, т.е. *«Первый месяц»* года, на него приходилось весеннее равноденствие.

Песах 15-22 Нисана (Авива). Иийар. По-аккадски айяру. Апрель-май. 29 дней.

Айяру связано с корнем *«ор»*-*«свет»*. Примечательно, что и древнее название этого месяца – Зив также означает *«Сияние»*. **Сиван**.

По-аккадски Симану. Май-июнь. 30 дней. Симану означает *«время года»* или *«время, предназначенное для чего-либо»* (возможно, для обжига кирпичей). Интересно, что слово Зман *(«время»)* также происходит от Симану. Шавоут – 6-7 Сивана.

Таммуз происходит от аккадского *дДу'узу* или Думузи – имени бога, соответствующего в финикийском греческом пантеоне Адонису. Июнь - июль - 29 дней. На этот месяц приходилось летнее солнцестояние, после которого день начинал сокращаться. Древние шумеры и ассирийцы проводили проводы и оплакивания Думузи в этом месяце.

Ав. По-аккадски аббу. Июль - август - 30 дней. Происходит от корня «абб» – *«свежая поросль»*. 'Авив *(«весна»)* происходит от этого же корня. По другой версии – месяц факелов. Ассирийцы проводили процессии и состязания в честь Гильгамеша.

Элул происходит от аккадского улулу. Август – сентябрь - 29 дней. Точное значение этого названия неизвестно, по-видимому, оно связано со словом **Эль** *(«Бог»)* Иногда переводится как *«месяц очищения [богини Инанны]»*

Тишрей, по-аккадски ташриту. Сентябрь-октябрь -30 дней. Этот седьмой месяц мог служить началом года. Корень *«шри»* означает *«начинать»* (встречается в Танахе редко). Поэтому название этого месяца можно перевести как *«начальный»*. На этот месяц приходится осеннее равноденствие, с ним связывали суд, который устраивал живым и мертвым бог солнца

Рош ха шана: 1-2 Тишрей,
Йом-кипур – 19 Тишрей,
Суккот – 15-21 Тишрей,
Шмини ацерет – 22-23 Тишрей и в диаспоре 23 Тишрей – **Симхат.**

Хешван, или мархешван, происходит от аккадского арахсамни. Это не одно слово, а два: *арах* значит месяц (ср йерах), *самни* – «восьмой» (ср. шмонэ, губные М и В часто чередуются). То есть просто «восьмой месяц». Октябрь –ноябрь, 29 или 30 дней. **Кислев**, акк. кислиму. Ноябрь – декабрь, 29 или 30 дней. Происхождение этого названия точно не установлено, его связывают с корнем «шлм» (ср. шалем) и другими.

Ханука–25 Кислев – 2 Тевет.

Тевет, акк. тебету, происходит от корня таба («погружаться», «тонуть») и означает «месяц слякоти, утопания» Декабрь – январь, 29 дней.

Шват, акк. Шабату. Корень «шбт» означает «ударять»(ср. шевет – «посох», «розга»). «Месяц проливных дождей». Январь – февраль, 30 дней.

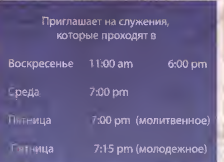
Адар, акк. аддару. Февраль – март, 29 дней. Название этого месяца переводят как «темный», «затмевающий». Адар-Мэлех - это также имя бога, которому поклонялись жители Сефарвайма **(2 Книга Царей, 17:31).**

Некоторые ученые переводят имя Адар как «советнию», «принимающий решения».

Пурим – 14 Адара. И, наконец, **Адар** – второй (тринадцатый месяц) добавляется в третий, шестой, восьмой, одиннадцатый, четырнадцатый, семнадцатый и девятнадцатый годы цикла, для того, чтобы Нисан (Авив) всегда оставался месяцем весны и Песах всегда выпадал на весну, а не сдвигался на другие времена года. Год летоисчисления начинается с Тишрей. Речь идет о названиях, принятых в еврейских общинах и сегодня. В древности они были распространены в Вавилоне, Аккаде, Ашшуре, Персии.

Евреи стали употреблять их во время Вавилонского изгнания, и впоследствии принесли с собой, возвращаясь из плена в эпоху Эзры и Нехемии: *"Сказал раби Ханания: имена месяцев принесли с собой из Вавилона"* (Иерусалимский Талмуд, Трактат Рош а-Шана, 81). Семь из двенадцати вавилонских названий месяцев упомянуты в Танахе: **Нисан, Сиван, Элул, Кислев, Тевет, Шват, Адар.** Все они встречаются в книгах, записанных после Вавилонского изгнания, таких как книги Эстер и Нехемьи.

Рамбан ищет объяснения тому факту, что вавилонские названия так глубоко укоренились в сознании евреев, прочно вошли в обиход: "Учителя наши поднимали этот вопрос и сказали: названия месяцев пришли с нами из Вавилона. И это произошло потому, что у нас месяцы не имели имен, но назывались порядковыми числительными в память об исходе из Египта. Когда же возвратились из Вавилонского галута и свершилось сказанное пророком: "Не будут больше говорить: "Жив Г-сподь, выведший сынов Израиля из Египта", но "Жив Г-сподь, выведший и приведший евреев из страны северной" – то стали



называть месяцы вавилонскими именами, в память о том, что там мы были (изгнанниками) и оттуда нас вывел Благословенный Г-сподь" **(Рамбан; Шмот, 12:2).** Раби Моше бен Хавив пишет на основании слов Рамбана, что нет никакого противоречия между порядковыми названиями месяцев, употребляемых в Писании, и их вавилонскими именами, принятыми в наши дни: «Ибо заповедано называть первый месяц, т.е. Нисан – первым, Ияр – вторым и так далее. Ведь и во времена Первого Храма сыны Израиля могли, если хотели, наречь каждому месяцу свое имя, подобно тому, как это ведется у народов мира. Это никем не запрещено. Смысл сказанного "первый он вам для месяцев года" как раз и заключается в том, чтобы Нисан оставался первым, Ияр вторым и т.д., то есть чтобы не сделали первым месяцем Тишрей, вторым - Мархешван и т.п.» Эта идея ясно выражена в комментарии Рамбана ко второму стиху двенадцатой главы книги Шмот: "Смысл сказанного " месяц этот для вас – глава месяцев" в том, что Израилю надлежит сделать этот месяц первым и начать с него последующее счисление месяцев – второго, третьего и так далее, до завершения всех двенадцати месяцев года; и все это ради того, чтобы оставить память о великом чуде. Ибо во всякое время, когда бы ни упоминался тот или иной месяц, будет упомянуто и о чуде; именно поэтому нет у месяцев иных имен в Торе [кроме порядковых]... Подобно тому, как называя любой день недели, мы вспоминаем о Субботе, говоря: "первый день после субботы", "второй день после субботы", так живет воспоминание о выходе из Египта в названиях месяцев года: первый месяц после Исхода, второй месяц после Исхода, третий – начиная с Исхода и так далее. Такой порядок названий не соответствует нуждам летоисчисления, ибо начало года приходится на месяц Тишрей... Вместе с тем именно Нисан назван первым месяцем, а Тишрей – седьмым; иными словами – месяцем Исхода и седьмым после него. И вот в этом несоответствии заключен смысл сказанного **"первый он у вас"** – не начальный месяц года, а первый, ибо в нем запечатлена память о нашем Избавлении, Геуле".

Поэтому хочу акцентировать тот факт, что первый из месяцев – **НИСАН (АВИВ)** – глава месяцев, с которого начинаются все еврейские праздники и который указывает на чудо Исхода, а с месяца **ТИШРЕЙ** начинается летоисчисление, Новый Год – Рош ха Шана (голова года), и он является седьмым месяцем в исчислении месяцев.

ЕВРЕЙСКИЕ ШТУЧКИ

Кто из наших читателей преклонного возраста не помнит великолепную пару сатириков, родителей великолепного актера Андрея Миронова, мужа и жену Александра Менакера и Марию Миронову. Их изумительную сатирическую сценку сага о Форсайтах мы знали почти наизусть.Помните, когда Менакер спрашивает у партнерши: *"Что же все-таки было на поле (имея ввиду футбольное поле)?"* А она ему отвечает: *"На Поле? На Поле было такое миленькое платьице из розовенького ситчика и соломенная шляпка... При чем на другой это выглядело бы примитивно, но на ней... Она такая хорошенькая..."*. Ну так вот.

Александр Менакер последние годы жизни очень много болел. Но работать не переставал. И вот, на гастролях в Ленинграде, у него случился инсульт. Отнялась речь. Он лежал в больнице, все видел, слышал, но не мог говорить. Его постоянно навещали друзья. Однажды они заговорили об одном известномн актере, назначенном художественным руководителем крупного ленинградского театра. *(Фамилии его называть не будем, так как она у всех на слуху. Назовем его условно Ивановым)* А он был и человеком неважнецким и худруком не лучше. Менакер слушает эти разговоры и на его лице отражается мука от того, что он не может высказать своего мнения по поводу этой личности. И вдруг он поднимает голову с подушки и четко произносит:*"Иванов – шлимазл!"* И с этой фразы к нему вернулась речь.

■

Рабинович поступает в аспирантуру. На экзамене по истории он отвечает на все вопросы, но от него требуют все новых имен и дат.– Историку нужна особенно хорошая память! – говорят ему. – О, у меня прекрасная память. Себя я помню с восьмидневного возраста: надо мной склонился седобородый еврей и отрезал мне путь к поступлению в аспирантуру.

International Food

Самый большой

всего в нескольких шагах от Чудо-озера

продовольственный русский магазин на Юго-Западе Флориды

©Sholom Publishing Co

Принимаем фудстемпы

Сказочное королевство продуктов

из России, Украины, Беларуси, Грузии, Германии, Италии и многих других стран мира

- Более 70-и видов сыров
- Более 200 видов мясных и колбасных изделий
- Огромный выбор копченной и свежемороженной рыбы
- Красная и черная икра
- 40 видов развесных тортов
- Около 200 видов конфет
- 16 видов сливочного масла
- 12 видов гречки
- Свежие овощи и фрукты прямо с ферм
- Каждое утро свежий немецкий хлеб из местной пекарни, а также испеченный у нас из теста поступающего из Германии

При покупке на **$30.00** и выше вас ждет **ПОДАРОК**

Только у нас

- эксклюзивные контракты на продажу многих видов мясных и колбасных изделий
- канадские пельмени и вареники от компании **"Grandma's Perogies"**
- свежевыпеченные венгерские маковые и ореховые рулеты

Только у нас

для удобства приезжающих на Чудо-озеро

- блинчики с различными наполнителями
- чебуреки
- копченные куры
- голубцы
- салаты, соленья и многое другое

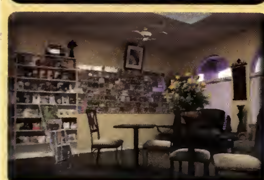
Только у нас

Самые низкие цены
Ниже чем во всех русских магазинах этого района Флориды

Магазин работает:
с Понедельника по Субботу с 9:00 am до 8:00 pm
в Воскресенье с 11:00 am до 7:00 pm

Наш адрес: **International Food** 13201 Tamiami Trail, Northport, Florida 34287 тел. **941-429-1239**







GRAND OPENING

Первый в Юго-Западной Флориде
North Port, "Чудо-Озеро"

Книжный магазин "SKAZKA"

Огромный выбор:

Литературы ● **Духовной, Художественной, Детской**

Фильмов ● **на Русском и Украинском языках**

Музыки ● **для всех возрастов**

- **Игрушки**
- **Поздравительные открытки**
- **Подарочные изделия**

10% СКИДКА
на ВЕСЬ
ассортимент товаров в магазине

10% off on all items in the store

©Sholom Publishing Co

Отдыхайте у нас с интересной книгой за чашечкой ***бесплатного кофе***

Магазин расположен рядом с магазином "International Food"
Наш адрес: 13035 Tamiami Trail S, North Port , FL 34287

Наш тел. **941..423.9777**

■ Драматургу Григорию Горину однажды позвонили из сирийского посольства. Там у нас в Дамаске, почтительно сказал ему какой-то деятель культуры, состоится премьера вашей пьесы, я уполномочен пригласить вас. Вы окажете нам честь? – За чем же дело стало? – спросил драматург, – я готов и с удовольствием. – Я заполняю тут на вас анкету, – пояснил невидимый собеседник,– знаю ваше имя и фамилию, а отчество, простите, не знаю. Очень простое отчество, – бодро ответил Горин, – Израильевич.

Квалифицированные советы водителям от адвоката Бориса Петренко

В этой публикации хочу ознакомить читателей с перечнем действий, которых категорически не стоит предпринимать при аресте или при подозрении на криминальное/водительское нарушение.

Итак, что необходимо предпринять и чего делать не рекомендуется при задержании полицией по любому вопросу, обвинению, подозрению или следствию:

ПОТРЕБУЙТЕ АДВОКАТА!

Не отвечайте без адвоката ни на какие вопросы, не давайте никакие показания, не подписывайте никакие бумаги или документы, не соглашайтесь на обыск и не выдавайте никакую информацию.

Не соглашайтесь ни на какие виды тестов на дороге!

В определённых случаях, связанных с подозрением на вождение автомобиля в нетрезвом состоянии, полиция по закону может потребовать сделать алко- тест или проведение анализа для установления алкоголя в крови. Полиция применяет два вида алко-теста или анализа: вдыхание в трубку и/или анализ крови. Вы имеете право отказаться от вдыхания в трубку на дороге, в таком случае рекомендуется сдать тест в полицейском участке или в госпитале.

Любой проведенный на дороге тест будет служить основанием для дальнейшей задержки, следствия, предъявления криминальных обвинений и возбуждения криминального дела против вас!

Никогда не сопротивляйтесь полицейскому!

Слушайте полицейского и следуйте его разумным требованиям: если он приказал выйти из машины и хочет одеть на вас наручники, проверить ваши карманы на наличие оружия или других опасных предметов, не сопротивляйтесь, иначе вас обвинят в совершении криминального преступления по сопротивлению полицейскому. Будьте вежливым и проявляйте уважение, но при этом не давайте соглашения обыскивать вашу машину, любые закрытые коробки или багажник. Без специального судебного ордера или приказа на обыск, полицейский должен получить ваше личное разрешение, которое вы не должны ему давать. *Повторяю, не давайте никаких показаний и не признавайте своей вины!* Если у вас имеется в наличии легальное оружие, вежливо предупредите полицейского об этом и скажите, что у вас имеется разрешение на его ношение. Пока он будет изымать у вас оружие, держите руки у него на виду, следуйте его приказам. Основная забота полицейского – его личная безопасность.

Когда полицейский попросит вашу индивидуальную информацию, обязательно предоставьте ее, но ни при каких обстоятельствах не затрагивайте информации или фактов, касающихся вашей задержки, поскольку это может быть использовано против вас в суде. Предупредите полицейского с начала же о том, что не будете отвечать на вопросы без адвоката.

Если полицейский потребует снятие отпечатков пальцев или фото – не сопротивляйтесь.

Не при каких обстоятельствах НЕ:

Никогда, ни с кем, ни при каких обстоятельствах, без присутствия и разрешения вашего адвоката, не обсуждайте факты вашего дела. Вы не должны оказывать помощь полиции в собирании информации для возбуждения дела против вас, даже если полицейский пытается убедить вас в этом.

На дороге никогда не соглашайтесь на тесты подобные так называемым "Field Sobriety Tests". Они включают осмотр глаз с фанариком *(Horizontal Gaze Nystagmus)*, стойку на одной ноге *(One Leg Stand)*, хождение по полосе с поворотом *(Walk and Turn)*,..

(продолжение в следующем номере)

Привет от Соломона

ИСТОРИИ Житейские

Эта манса от известного конферансье Бориса Брунова.

В семидесятые годы он был на гастролях в Мексике. В столице Мексики Мехико после концерта за кулисы зашел пожилой еврей. Представляется: Соломон Абрамович Тракинер, выходец из Одессы. Поговорили немного за Одессу, потом он просит, когда Брунов будет в Одессе, найти его сестру Соню и предать ей привет. Он ей не писал, потому что в те годы переписка с иностранцами была опасана. Она даже не знает, что он жив, он уехал задолго до войны. Соломон попросил передать, что у него все благополучно, два сына, два ювелирных магазина. *"Передайте Соне, что я ее помню, очень по ней скучаю, и на будущий год хочу взять круиз с заездом в Одессу, и тогда мы повидаемся"* – сказал он на прощанье.

В Одессу Брунову попасть не удалось, но туда ехал его друг Матвей Грин. Брунов все ему рассказал, дал адрес, тот обещал зайти и все передать.

Далее вот что Мотя рассказал Брунову. В свободный день он отправился по указанному адресу. Нашел. Дверь открыла пожилая женщина в халате.
На вопрос, здесь ли живет София Абрамовна Тракинер она ответила по-одесски:

– А где ей еще жить? Воронцовский дворец занят пионэрами.

– Можно ее видеть? – спросил Мотя.

– Если у вас все в порядке со зрением, так почему же нет...
Она в своем Госстрахе, приходите вечером. А вы кто будете?

– Я из Москвы. Привез ей привет от ее родного брата Соломона из Мексики.

– От Соломона!? Из Мексики?! Так этот босяк жив и наконец-то вспомнил, что у него есть родная сестра, которая получает в своем задрипанном Госстрахе 87 рублей и имеет одни туфли!? Проходите, я ей сейчас позвоню и она прилетит, как ракета.

– Не надо, – говорит Мотя, – ее отрывать от работы, я зайду вечером.

Вечером дверь ему открыла хозяйка, которая выкрикивала:

– Боже мой, Соломон! Сколько лет он не помнил, что у него есть сестра, наконец вспомнил, и никакая холера его не забрала за эти годы. Чтоб он был здоров! Заходите, мы все вас ждем!

– Кто это все? – хотел спросить Мотя, но не успел. В комнате за раздвинутым столом сидело человек 30.

Мотя хотел все расставить сразу на свои места:

– Есть такой артист Борис Брунов...

– Он нам рассказывает... А-то у нас нет телевизора...

Мотя рассказал, все, что ему велел Брунов.
При упоминании о двух ювелирных магазинах в комнате возникло оживление

– А, – кричали они, – узнаем Соломона! Одного ювелирного магазина ему мало, ему подавай два!

– Между прочим, – сказал один мужчина, – он когда-то занял у меня десятку. Представляете, какая это теперь сумма?

– Собрание окончено, – сказал какой-то родственник, – перейдем к делу.

– Какому делу?

– Не понял Мотя.

– Завтра Сонечка пойдет на Привоз и накупит на ваш ПРИВЕТ продуктов, так? Что Соломон еще передал?

– Я же вам в пятый раз рассказываю, я в Мексике не был, там был Брунов...

– Брунов, Хрунов, мы знаем ВАС и хотим иметь дело с ВАМИ. Давайте договариваться.

– О чем договариваться?

– Человек имеет два ювелирных магазина и одну несчастную сестру. И он ничего не прислал? В это может поверить только трехлетний ребенок, и то если он не из Одессы. Мы живем в Одессе и прекрасно понимаем, что такое таможня, контрабанда, валюта...
Вы скажите, какой вы хотите процент? Это все у вас в гостинице? Вы получите ваш процент, и вы нас не знаете, и мы вас не знаем.

И тут Моня понял, в какое положение он попал. Все они были уверены, что он привез от Соломона золото или валюту. Для этого и собрались. Моня стал пробираться к выходу. На него кричали... грозили...

Соседка, которая утром открывала дверь, прокричала вслед:

– Я еще утром поняла, что это аферист!

Соня, плача,приговаривала:

– Так обмануть одинокую женщину! У вас нет сердца!

Что еще только Моне не кричали вслед. Короче, он еле унес ноги.

Неизвестно, приезжал ли Соломон на следующий год и узнала ли Соня, что в тот раз он действительно ничего ей не передавал, кроме привета, но Моне эта история запомнилась надолго.

Мазлтов! Зай Гезунд!

В ЦДРИ отмечали 50-летие Соломона Михоэлса. Он был тогда всеобщим любимцем. Михоэлс не терпел высокопарных приветствий и согласился провести юбилей, если он будет дан в виде капустника. Актеры разных театров соревновались, кто придумает более смешное поздравление. Всех перекрыл Театр Советской Армии. У них в то время с большим успехом шел спектакль "Фельдмаршал Суворов ".

Артисты вышли на сцену в костюмах и гриме из этого спектакля. Император Павел Первый гневно распекал Суворова:"Бунтовщик! Флибустьер! Насквозь вас вижу! Я вас всех переверну! Молчать! Я император!"

Отругав как следует Суворова и прогнав его, Павел Первый в том же состоянии крайнего негодования кричит своему приближенному, графу Кутайсову:

– Кутайсов!

На сцену выходит трясущийся от страха Кутайсов.

– Михоэлса ко мне!

Кутайсов с двумя гренадерами спускается в зал, где в первом ряду сидел Михоэлс, гренадеры взяли его под руки и вывели пред очи грозного царя. Павел Первый осмотрел Михоэлса, постучал тростью о пол испросил:

– Михоэлс? Тот кивнул.

– Мазлтов, Михоэлс!

Зай гезунд! – дальнейшее приветствие было продолжено российским императором на иврите, на котором играли в театре Михоэлса.

Михоэлс, а с ним и весь зал буквально умирали от смеха.

ПРИТЧИ *Еврейские*

Абсолютная уверенность

Однажды хасидим спросили своего ребе, Элимелеха из Лизенска, уверен ли он, что ему уготовано место в Грядущем мире.

– Какие могут быть сомнения!? – ответил тот, без малейших колебаний.

– А откуда такая уверенность, ребе?

– Умерев в этом мире, мы предстанем пред небесным судом, и божественные судьи станут спрашивать о Торе, авода и мицвос (Письменном и Устном Законе, утренней, полуденной и вечерней молитве, заповедях, данных Богом). Если ответить на эти вопросы как следует, попадёшь в Грядущий мир.

–И ты знаешь эти вопросы, ребе? – спросили ученики.

– Да.

– И знаешь, как отвечать?

– Да.

– И скажешь нам ответы?

– Вопросы одинаковы для всех. А отвечать каждый должен по-своему. Но я могу рассказать вам, что намерен говорить судьям я.

Они спросят: «Ребе, изучал ли ты Тору так, как мог бы?» Я честно отвечу: «Нет». Потом спросят: «Ребе, до конца ли ты отдавался Богу в молитве?» И я снова честно отвечу: «Нет». И в третий раз спросят: «А соблюдал ли мицвос и при всякой ли возможности творил добрые дела?» Конечно, я отвечу: «Нет». И тогда мне скажут: «Что ж, выходит, ты не лжив И уже хотя бы за это – добро пожаловать в Грядущий мир».

Комментарий Рами Шапиро

Должны ли мы сделать вывод, что ребе Элимелех пренебрегал изучением Торы, молился небрежно и не соблюдал заповеди? Вовсе нет. Да, он понимал, что никогда не занимался этим в полную силу. Осознание этого факта могло бы ввергнуть его в отчаяние. Он мог бы счесть себя недостойным Небес и предаться самоуничижению. И тем самым признал бы, что небесное блаженство можно заслужить и что он просто не сумел этого сделать. Но ребе Элимелех думал иначе: заслужить небесное блаженство невозможно. Всё, что ты можешь, – быть честным с собой, не скрывать от себя правду.

Ребе Элимелех хорошо знал смысл слова дайвну – «достаточно». Всегда есть хоть одна недочитанная страница Талмуда; можно ещё глубже погрузиться в молитву; задумать и свершить ещё одно доброе дело Однако мы не в силах делать всё и сразу. Всё, что человек может, – это делать достаточно. Но кто тебе скажет, что ты сделал достаточно? Только ты сам. И пример ребе Элимилеха даёт подсказку. Он отвечает на вопросы небесных судей без ложных сожалений. Ничего не отрицает и не оправдывается – просто приемлет свои недостатки. Если ты способен поступить так же, значит, ты достиг дайену. Не послужит ли это оправданием лени и даже безнравственности? Искать оправданий – значит не принимать ситуацию такой, какова она есть. Если твои претензии на дайену необоснованны – то есть ты не сделал всё возможное в данныхобстоятельствах, – значит, тебе недостаёт честности, смирения и доброты. А без них путь утерян – и в этом мире, и в Грядущем.

ПОДОБНО ВСЕВЫШНЕМУ

Заезжий проповедник принялся как-то толковать в присутствии рабби Исраэль Баал Шем Това о том, что еврей во всем должен уподобиться Всевышнему. Перечисляя свойства Творца, Его мудрость, милосердие, упомянул проповедник и любовь к Израилю. «Не до жиру – быть бы живу. Дай-то мне Б-г научиться любить величайшего праведника – еврея, как Всевышний любит последнего злодея», – горько вздохнул рабби Исраэль Баал Шем Тов.

Богатсво и мудрость

Один человек спросил суфийского мистика Баал Шема:

– Что является более важным и ценным: богатство или мудрость?

Спрашивающий имел свои собственные соображения на этот счёт. Поэтому Баал Шем засмеялся и сказал:

– Конечно же, более значительной и более ценной является мудрость. Человек сказал: – Тогда, Баал Шем, скажите, почему вы, мудрый человек, ходите в дома богатых людей, но я никогда не видел, чтобы богатые люди ходили в ваш дом?

Баал Шем улыбнулся и сказал:

– Да, мудрые люди ходят к богатым, потому что они мудры и знают цену богатству, а богатые – Тогда, Баал Шем, это просто богатые и ничего больше. Они не могут понять цену мудрости.

Рабы Всевышнего - не рабы царям

Когда рабби Авраам-Яаков из Садигуры был заключен по ложному доносу в тюрьму, посадили его в одну камеру с "политическими".

– Какое вы, рабби, имеете отношение к борьбе против монархии? – спросил его знаменитый адвокат Лев Куперник.

– Я не только никак не связан с политическими партиями, но и не имею представления, как они называются. Но объяснение тому, что меня считают политическим преступником, можно найти в Торе. Иосиф, сын Якова, тоже был заключен с "политическими", в "месте, где сидят враги царя", хотя обвинен он был в уголовном преступлении.

Цари всегда сомневаются в лояльности тех, кто верен только одной власти – власти Царя царей. Всевышнего. Для них все мы – потенциальные бунтовщики.

• Привлекательная, заботливая енергичная хорошая хозяйка, любящая домашний уют, познакомится с евреем от 47 до 54 лет, ростом не ниже 172, имеющим серьёзные намерения создать семью.
Еще о себе: 47, 163, еврейка
Любителей поразвлечься прошу не звонить
(503) 245-4023 Лена

• Привлекательная интелигентная женщина, с серьезными взглядами на жизнь, желает познакомиться с мужчиной от 48 до 58 лет для создания семьи
(425) 614-5527

001 Женщина бальзаковского возраста, привлекательная, с серьезными намерениями, желает встретить настоящего мужчину от 50 до 55 лет, который войдет в мою судьбу для полноценных отношений и готов провести совместную счастливую жизнь в полном взаимопонимании. Буду признательна за короткое письмо о себе, которое прошу отправить в адрес газеты
"Наши **ВЕСТИ"**
По вашему желанию отвечу на письмо.

• Интелигентная женщина 58 лет желает познакомиться с мужчиной 55-65 лет для серьезных отношений
(253) 217-3986

• Женщина 45 лет, активная, ищет доброго, надежного спутника жизни для серьезных отношений
(206) 658-7038 (Елен)

• Недавно в Америке. 22. Ищу девушку - христианку для серёзных отношений
(360) 977-1721 (Вадим)

• Молодой парень спортивного телесложения. 23. Познакомлюсь с девушкой от 18 до 30 лет
(425) 923-6562

• Желаю познакомиться с мужчиной до 65 лет, который знает трудности в этой жизни, для серьезных отношений
(206) 876-0028

• Симпатичная блондинка, православная, енергичная. Желает найти в будущем избраннике, успешном и духовно богатом, от 42 лет, партнера и помощника по бизнесу
(425) 387-0737

• Девушка. Христианка. Ищет доброго, надежного мужчину, христианина, для создания семьи
(916) 424-6306 (Мария)

• Любящая всем сердцем Господа христанка познакомится с христианиним от 55 лет для создания семьи
(206) 235-9625

• Ищу доброго и надежного русского мужчину для создания семьи. Возраст от 65
(425) 387-0737 Мила

• Мне 48. Выше среднего роста. Христианин. Выгляжу моложе. Симпатичный. Обоятельный. Образование высшее Спортивного телесложения. Обладаю необходимым набором хороших мужских качеств.
Хочу познакомиться с христианкой 32-40 лет с высшим образованием или имеющей работу связанную с бизнесом
(253) 632-4086

• Познакомлюсь с порядочной девушкой (желательно еврейкой). Мне 41 год. Все при мне. Звоните - не пожалеете.
(253) 886-4681 Игорь

• Симпатичный. Христианин Познакомлюсь с христианкой от 30 лет для создания семьи.
(206) 407-5162

• Ищу жениха для порядочной девушки 23-х лет из Украины
(425) 329-9748

• Ищу жениха для мамы 55 лет из Украины. Есть многоразовая виза США
(425) 516-8881 Kevin

• Ищу невесту для замечательного еврейского внука
(206) 778-8271

• Интелегентный мужчина спортивного телосложения желает познакомиться с девушкой от 25 до 35 лет для серезных отношений
(425) 890-1113

• Украинец. 33. Без вредных привычек. Вдовец. Дочери 8 лет. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи.
(253) 222-4204

• Знающий Господа, хороший хозяин, 61, мечтает встретить прекрасную "музыкальную" помощницу любящую Господа
(403) 330-8820 (Владимир)

• Познакомлюсь с порядочной девушкой для создания семьи. О себе. 34, высокий, сипатичный, устроен, люблю детей и семейный уют
(425) 298-9070

• Привлекательная интелигентная блондинка с высшим образованием, 45-5.7-185, без вредных привычек, любящая домашний уют и тепло, познакомится с мужчиной от 45 до 58 лет ростом не ниже 5.7 работоспособным, открытым, понимающим юмор, любящим жизнь и Бога. Только для серьезных отношений и возможного создания семьи. Любителей мимолетных развлечений очень прошу не звонить. **(425) 999-0603**

Работа/предлагаю/

• Требуется часвой мастер в городе Бьюрен
(425) 346-3471

• Ищу женщину, умеющую профессионально готовить надому. Буду приезжать и забирать. Оплата по договоренности
(253) 632-4086

• Если вы заинтересованы в покупке продукции **Aloe Vera** и **Bee Products по оптовым ценам с 30% скидкой звоните мне**
425-737-3060 (Инна)

• Предлагаем работу по уборке домов
(425) 736-6522 (425) 228-8997

РАБОТА
Приглашаю няню с проживанием
для двойняшек (3 года)
425..894.8370

• Предлагаю работу няни
(425) 894-8370

• Ищу няню для 3-х месячной девочки в г.Everett
Подробности по телефону
(425) 785-0934

• Друзья, кто желает подзаработать в свободное для вас время
(425) 772-7735

• Ты хочешь зарабатывать деньги, когда люди оплачивают свои билы? Позвони!
(360) 356-4541 (Алекс)

ПРОДАЮ
инвалидную машину автомат грузоподъемностью 300lb
Цена договорная
(425) 643-8687 (Лиля)

Работа/поиск/

• Ищу работу по уборке помещений
(253) 217-6442 (Николай)

• Ищу работу няни, можно с проживанием
(206) 349-1879 (Татяна)

• Ищу работу по уборке помещений в вечернее время
(206) 304-1209 (Ольга)

• Ищу работу связанную с рисованием, фотосьмкой, дизайном **(206) 446-9513**

• Ищу работу няни и работу по дому на part-time с 12 до 6 p.m.
Имею опыт работы
(206) 288-9729 (Вера)

• Ищу работу няни
(253)759-6156 (Сюзанна)

• Ищу работу по дому. Делаю все.
(425) 333-0599 (Александр)

• Женщина ищет работу на "ранчо", связанную с животными. Очень люблю животных. Пунктуальная
(206) 658-7038

• Ищу работу няни без проживания. Живу в Mill Creek
(206) 612-4361 (Люда)

• Присмотрю за вашим новорожденным ребенком у вас или у меня дома
Puyallup
(253) 926-2575 (Nina)

• Ищу работу по присмотру за ребенком (Kirkland, Redmond, Bothell)
425..381..1928

For Sale

■ *Big 9-PC Dinning Room Table Set Charry Color, like new $1000*
■ *1975 Mercedes-Benz SL-Class 450 SL - $5499*
■ *Big & Havy for dining-living room chandeliers $1000*
■ **Книги о здоровье- $5.00**
425..737.3060

ГОТОВЛЮ НАЛИСНИКИ
с творогом и мясом
206..235.0491

КУПОН **бесплатного** *Наши* **ВЕСТИ**

дает право на размещение некомерческого текстового сообщения объемом до 15 слов, включая номер телефона в разделы:

- предлагаю/ищу работу
- куплю/сдам квартиру
- сниму квартиру/комнату
- продам /личные вещи/
- служба знакомств

Sholom Publishing Co
PO Box 14472, Mill Creek, WA 98082

Продаю

- Honda Accord EX, 1998 99 K miles, 4-D Sedan $4 000 **(253) 222-9437 (Igor)**
- Honda CR-V, EX-L 31 K miles, Leather, 4x4, 6 CD, MoonRoof $20 000 **(253) 222-9437 (Igor)**
- Toyota Camry, 1999 года, 60 000 ml, $4,500 **(253) 249-4308**
- Toyota Camry, 2007 года, темно-серого цвета SE, 34 000 ml **(425) 512-7945**
- Honda Civic, color metalic Отличное состояние, $8500 **(425) 747-2572 (Алекс)**
- WW Jeta, 2003 года, 63 000 ml, с люком, темно-синего цвета **(425) 772-7331**
- Acura TL, 2005 года, 59,000, с люком, идеальное состояние темно-серого цвета **(206) 883-9151**
- Ford "Fokus" 2007 года **(360) 906-7241**
- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** **(425) 787-1781 (Неля)**
- Очень полезную продукцию для здоровья и красоты на основе алоэ и продуктов пчеловодства **(425) 737-3060 (Инна)**
- Аппарат для компьютерной диагностики организма **(206) 778-5075**
- Диван, лавсит и кресло **вместе с чехлами в хорошем состоянии Цена** - $1200 **(206) 244-5042**
- Круглый стол и 4 стула **Цена** - $70.00 **(253) 839-3863** (Валентина)
- Кожаный диван и диван из ткани в хорошем состоянии **(2060 412-8103 (425) 823-8971**
- Диван **(360) 906-7241**

ПРОДАЮ
КОЗЬЕ МОЛОКО
253..630.3567

Продаю

- Угловой спальный диван **$550** обеденный стол и 4 стула **$150** 2-х спальную кровать **$450** 1 спальную кровать **$250,** пианино **$1000** **(425) 265-0679 (Светлана)**
- Красивое новое современное свадебное платье. **Недорого** **(206) 234-5688 (Ольга)**
- Новый Jet Book $300.00 **(253) 887-7779** *(оставить сообщение)*
- Обучающую систему и говорящий электронный словарь "Partner ER 900" **(новый)** **(425) 745-6021**
- Toyota Camry, 210.000 ml, чистый тайтл. $400 **(253) 249-4308 Анатолий**
- Оборудование для христианского TV + установка **(425) 232-7291**
- 2 дивана и стенку в хорошем состоянии. **Недорого** **(253) 232-7680 (Света)**
- Полированную стенку в хорошем состоянии. $650 **(253) 472-9624**
- Дешево продам книги на русском языке (биографии, мемуары деятелей исскуства, кино и театра) **(425) 614-1451 (Надя)**
- Новые автомобильные диски КМС, хром 20" x 8,5 Болты 5 x 4.75 или 5 x 5 **(253)218-7717**
- Новые тормозные накладки, радиатор, магнитофон с CD, 2 колесных диска 205x70 R14 к автомобилю Toyota Camry, 1996 **(425) 329-5060**
- Передние ступицы и 4 пружины к WW Jetta, 2003 **(425) 329-5060**
- Спальный гарнитур и 2 лампы к нему бесплатно **(206) 412-8103 (425) 823-8971**

ПРОДАЮ
земельный участок площадью 3 акра на берегу озера в Moses Lake
425..672.0327

Продаю

Новый **матрас** в упаковке Queen $330
Свадебное платье размер 12-16 $200
Коронку $15
206..613.9464

- Мебель и музыкальную аппаратуру, а также аккардеон **(206) 242-1227**
- Кожанный диван и кресло цвета "чери" в хорошем состоянии. О цене договоримся. Рафик **(425) 821-6160**
- **Новую переднюю решетку** Toyota Camry 2007 **(425) 821-6160 (Рафик)**
- Новое свадебное платье. **НЕДОРОГО** **253..886.8723 (Инна)**
- Прыгалку (Jumper) для ребенка в хорошем состоянии за $50, оригинальная цена $89.99 + tax **425..344.4496**
- Тренажер - $50 Ходуны для ребеночка $10 Детские вещи на мальчика до 12 месяцев **425..344.4496**
- Nissan Quest, 1997 года, 73 000 ml, красного цвета продам или поменяю на Toyota Camry от 1997 года **и выше** **(425) 329-5060**
- **WW Passat** , 2001года Чистый тайтл. Пробег 138 ml **(425) 350-6194**
- Nissan Altima, 2005 года, 74 000 ml, в отличном состоянии, светло-зеленого цвета, новые колодки, люк, кожаный салон, переднее сидение с подогревом, 6 CD player **(425) 423-1725**
- Nissan Maxima SE, 2002 года, 68 000 ml, светло-серого цвета, люк, высший класс, идеальное состояние **(425) 760-8978**

ПРОДАЮ
земельный участок площадью 5 акров в Spokane (WA)
386..864.5565

Услуги

- Предлагаем услуги по уборке домов. Цены ниже рыночных **(425) 228-0446 (425) 736-6522**
- Даю уроки музыки (North Tacoma) **(206)861-5420 (Марина)**
- Даю уроки игры на фортепиано **(206) 962-9412 (Ася)**
- предлагаю услуги повара, няни, работу по дому на полный рабочий день Опыт имеется. **Надежда** Federal Way **(253) 839-4441 (206) 384-8443**
- предлагаю услуги няни в South Everett **(425) 513-1150 (Татьяна)**
- обучаю игре на скрипке **(425) 319-2321 (Елена)**
- Sears Driving School Instructor дает уроки вождения на русском языке **(425) 814-9799**
- Доставка в Аэропорт -**$28 Limo Service** **(425) 286-5158 (Алекс)**
- обучаю рисованию, фотосъмке, дизайну **(206) 446-9513**
- **Профессионал дает УРОКИ ИГРЫ на бас гитаре и гитаре** **(253) 737-8230 (Александр)**
- **Профессионально ДАЮ УРОКИ ВОКАЛА** **(253) 334-0167 (Фаина)**
- Присмотрю за вашим новорожденным ребенком у вас или у меня дома **Puyallup** **(253) 926-2575 (Nina)**

ПРОДАЮ
земельный участок площадью 10,275 sq.feet в городе KENT под постройку дома Участок ровный, со всеми коммуникациями
206..613.9464

ПРОДАМ
2 золотые цепочки 14К с кулончиками и 1/4 и 1/2 диамантами
253..232.7680

Разное

- Купим золото вломе и изделиях любой пробы в удобном для вас месте. Коронки ОК. **(206) 280-9874**
- Сдам в рент красивое свадебное платье **(435) 787-1781 (Неля)**
- Меняю изобретение с подробными чертежами, описанием, прототип на автомобиль **(503) 569-0250**
- Отдаю 4-мес. котенка **425-265-0679**

Сдам комнату

- Сдается в рент в г. Everett комната в красивом месте для девушки или женщины **(425) 322-5666 (Ольга)**
- Сдаю в аренду обустроенную дачу в хорошем месте на берегу реки. **(425) 333-0599**
- **Сдается в рент 4 BD дом в г. Edmonds** **(425) 381-0553**

Куплю

БИЗНЕС ПО УБОРКЕ ДОМОВ
(206) 334-5478

- Машину в нормальном состоянии, автомат, стоимостью до $500 **(206) 658-7038 (Елена)**
- Куплю ордена и медали России и СССР **(403) 330-8820 (Владимир)**
- **Куплю любой инветарь для детского сада: горки, качели для детей..** **(206) 552-3964 (Глеб) (206) 445-4272 (Лена)**

КУПЛЮ золотые сережки с красным камнем или камнем другого цвета
253..471.0512 (Наташа)

ПРОДАЮ
www. Products4Health.com
- **Массажные кровати**
- **Магнитные накладки**
- **Нефритовые матрасы**

503..998.1124

[Кроссворд: по горизонтали в верхней строке — Г А Л И Б И Н; по вертикали в левом столбце — К О В А Л Ь Ч У К]

Любитель спиртного (устар.)
Чортова яма на дне реки
Принц в Испании
Старание мышц
Толкователь корана
Характер
Пологий спуск
Спортивная игра
Щеголь, франт
Актер
Медоносное растение
Черновая медь
Роботяга на дому
Денежка Древней Руси
Дорожка к победе велогонщика
Блин для штанги
Рогач у печки
Медвежий сон (зимн.)
Актриса
Его "тянут" в "яблочке"
"Ржаной" букет
Камчатский нырок
Валериан-на
Введение в практику
Мода из бабушкиного комода
Эксплуатация шапки
Лекарь
Окантовка подошвы
Лекарственное растение
Трудяга на цепи
Инкогнито в уравнении
Седьмое для счастливых
Изоляционная...
Игра в шашки, но не в шашки
Ларец под мощи
Помесь
В лес не убежит
Ветровка с капюшоном
Пружина всякого романа
Степное растение из бобовых
Крупная рыба из рода сигов
Овечий мужчина
Пахучий, цветок колючий
Дырка в иголке
Камышовая кошка
Сценка рыжих на арене
Кирпичик мироздания
Деловой центр Лондона
Запчасть для танка
Член секты
Холодная корка
Маяк для капитана корабля
Соцветие ржи
Черепичная ... дома
День приемов в царском дворе
Греческая буква
Ученый на пике карьеры

■

У Иннокентия Смоктуновского теща была еврейка. Она очень переживала за Израиль и боялась, что арабы его разобьют. И вот Смоктуновский с киношной группой оказался в Египта. Это было еще до установления мира между Израилем и Египтом. В египетском аэропорту на таможне он увидел полную неразбериху и безалаберность во всех делах. Вернувшись домой он сказал спокойно теще: – Мама, успокойтесь, они никогда не победят Израиль. Очевидно, к такому же выводу пришли и арабы. Им ничего не оставалось делать, как заключить мир с *Израилем*

ЖДИ МЕНЯ

РАЗЫСКИВАЮ:

Хаджибекову Елену Владимировну
Год рождения: 1955
Место рождения: Баку
Ищет:
Закарян Светлана Сергеевна

История: *в 1993 году моя сестра уехала со статусом беженца в Seattle, WA. До 1998 года было несколько звонков с тел. (206) 322-7208. С 1999 года у нас нет связи. Она работала в школе Seattle.*

■

Богомазову Татьяну Григорьевну
Год рождения: 1971
Место рождения: Харьков
Ищет:
Макаренко (Томах) Елена Валерьевна

История: *Мы вместе учились в Харьковском медицинском училище №1 с 1987 по 1991 год.*

■

Соловёва Владимира Владимировича
Год рождения: 1988
Место рождения: Рига
Ищет:
Соловёва Наталья Владимировна

История: *25 июня 1997 года по решению Рижского суда он был адоптирован в США, штат Вашингтон. Приёмная мать предположительно Ellena Abramsone. Мне известно,что после усыновления моего брата зовут Simon Abrams Abramsons. В момент усыновления наша мать Маргарита Соловьёва была лишена родительских прав, а отец Владимир Соловьёв жил в России. По этой причине брат находился в детском доме в Вангажи, а я в Рижском интернате №1. На данный момент наша мать умерла, а с отцом давно нет связи. Очень хотелось бы найти своего брата, у меня кроме него никого больше нет.*

■

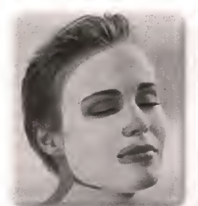
Мастрюкова Андрея Геннадьвича
Год рождения: 1967
Место рождения: Владикавказ
Ищет:
Лазарова Алина Олеговна

История: *Ищу друга. В 199году уехал из г. Владикавказа в США, штат Вашингтон, г. Такома. Последний звонок был в 2003 году*

■

Дрозд Олега Викторовича
Год рождения: 1965
Место рождения: Беларусь
Ищет:
Дрозд надежда Ивановна

История: *Ищу сына. Осенью 1992 уехал в США. Проживал в Аризоне, затем уехал в штат Миннесота. Раньше регулярно звонил мне. Последний звонок поступил 17 октября 2007 года на телефон моей дочери в городе Минск*





Салон КРАСОТЫ на дому

МАСКИ ОТ МОРЩИН

Морщины.

С возрастом любая женщина сталкивается с этой проблемой. Что же делать, как от них избавиться?

(Продолжение. Начало в №2)

Замороженный сок арбуза для ухода за стареющим лицом:
протирать таким кубиком лицо, оставить на 10 минут как маску, потом умыться.

Домашняя маска от морщин на травах с голубой глиной:
взять 2 чайные ложки лаванды, ромашки, липового цвета, шалфея и развести кипятком до получения густой кашицеобразной массы, дать настояться 10 мин., смешать с голубой глиной до консистенции жидкой сметаны. Полученный состав разделить на 2 части, одну из которых охладить в холодильнике, другую подогреть на водяной бане. Обе части намазать по принципу бутерброда на марлю. Поочередно накладывать на лицо на 5 минут. Глаза защитить ватными тампонами, смоченными в настое липового цвета. Процедуру достаточно делать 1 раз в неделю.

Омолаживающая маска "Клеопатра" из глины, сметаны, лимона и меда: глину, сметану, сок лимона и мед смешать в равных долях. Держать на лице 15-20 мин., смыть теплой, а потом холодной водой. Освежает, отбеливает, разглаживает морщины. Делать 2 раза в неделю.

Домашняя маска из соли с медом для бледной кожи лица *(кроме кожи с сосудистыми звездочками)*:
1 ч. л. мёда + 1 ч. л. соли смешать до образования белой пены и нанести на лицо Держать на лице не менее 20 мин. После такой 20-ти минутной маски кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются. Делать не чаще 3-х раз в неделю.Курс расчитан на 3 недели, т.е. нужно сделать 9-10 масок.

Омолаживающая яично-желтковая маска от мелких морщин:
взять 1 желток и половинку чайной ложки меда.
Смешать желток с медом и нанести эту смесь на лицо, смыть через 5 минут, прохладной водой. Мед не рекомендуется при капиллярной сетке.

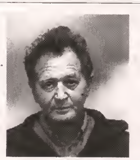
Медовые маски: Внимание! Мед не рекомендуется при капиллярной сетке!
- 1 ст. л. меда смешать с 1 ст. л. толокна и 2 ст. л. молока.
- мед (2 ст.л.) смешать с 2 ст. л. муки и 1 яичным белком, нанести на лицо с помощью плоской кисти и держать до полного засыхания, потом смыть – сначала горячей, а потом холодной водой. Эта маска питает и тонизирует, но часто ее делать не следует
- 2 ст. л. меда смешать с 1 ст. л. очень крепкого чая и 2 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, добавить воды до получения более-менее густой консистенции, и все слегка подогреть на пару.

Полученную теплую массу нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой, а сверху полотенцем. Держать 20 минут.

Маски из моркови
1. Морковь натереть на мелкой терке, тщательно смешать с 1 желтком, добавить по 2-3 капли свежевыжатого сока лимона и растительного масла. Довести смесь до консистенции сметаны и нанести на кожу лица на 15 -20 минут. Затем смыть теплой водой.
2. Натереть на терке 2 свежие моркови и смешать с 2 ст.л. картофельной муки и 1 яичным желтком. Полученную массу нанести на тщательно очищенную кожу лица. Маска повышает сопротивляемость кожи неблагоприятным условиям внешней среды, а также улучшает цвет лица и разглаживает морщины.

Омолаживающая маска из куркумы от морщин на лице:
(продолжение следует)

Современные представления о питании при диабете



Ицхак Чайковский, профессор, доктор физико-математических наук, Израиль

(Продолжение №4)

Есть масса факторов, которые меняют ГИ одного и того же продукта. К примеру – тепловая обработка. Каши хорошо проваренные и разбухшие имеют высокий ГИ. А крупы, завариваемые кипятком и настоявшиеся, более низкий. Также отварная морковь имеет в три раза более высокий ГИ, чем в сыром виде. Подсушенный хлеб грубого помола в виде гренок имеет меньший ГИ по сравнению со свежим и теплым. Отмечу, что желая уменьшить свой вес, диабетик (да и здоровый человек) старается сесть на низкокалорийную диету, но без учета ГИ потребляемого продукта по отмеченной выше причине эта попытка может оказаться безуспешной.

Первым человеком, которому пришла в голову мысль использовать концепцию ГИ для избавления от лишнего веса был Мишель Монтиньяк, выдающийся исследователь в области питания. Мишель, как и его отец, страдал в молодости от избыточного веса. В конце 1970-х годов для преодоления собственных проблем он начал исследования в области питания . Не лишне заметить, что Монтиньяк получил до этого образование в области социальных наук. Чего не сделаешь ради собственного здоровья!(Автор этой статьи, будучи физиком теоретиком, также пришел к занятиям диабетологией, желая поправить свое здоровье). В 1987 году Монтиньяк издал свою знаменитую книгу "Ешьте и молодейте", которая была продана в 40 странах, разойдясь тиражом в 16 миллионов копий и побив все рекорды продаж книг по этой тематике.

В последние годы на этикетках многих пищевых продуктов, помимо обязательной информации о калорийности и химическом составе этих продуктов появились и обозначения в виде кружочка , в середине которого находятся буквы GI или надпись "Low glycemic index tested", "Low GI".

Я так подробно остановился на обсуждении гликемического индекса, потому что его введение изменило идеологию питания не только диабетиков. Понимание понятия ГИ играет существенную роль, особенно для людей с избыточным весом, желающим похудеть.

Продукты с высоким ГИ резко повышают вес, а легкие колебания от продуктов с низким ГИ облегчают жизнь, поскольку сокращают выделение инсулина в течение дня у диабетиков со 2-м типом диабета и требуют меньших доз в инъекциях у диабетиков 1 типа.

Важно знать, что инсулин, нормализуя уровень сахара в крови, способствует также выработке особых ферментов, которые защищают жировые клетки от разрушения и увеличивают их число. В результате мы рискуем набрать еще несколько килограммов. А умеренное поступление инсулина способствует активизации процесса расщепления жира и нормализации веса.

А теперь посмотрим, какие изменения в подходе к питанию внесло появление новых инсулинов, о которых я упоминал. Сказанное ниже относится в основном, к людям, страдающим диабетом 1 типа, принимающим инъекции инсулина. Применение очень коротких инсулинов (хумалог, новорапид) позволяет делать укол непосредственно перед едой или даже во время или после еды в зависимости от исходного сахара крови. А возможность подколок такого рода инсулинов позволяет расширить диапазон потребляемых продуктов, особенно в нестандартных ситуациях. Дело в том, что локальный всплеск уровня сахара крови, может быть погашен за короткое время. Я не агитирую здесь постоянно этим пользоваться, но все же...

Инсулин длинного действия (лантус, левемир), действуя почти равномерно, обеспечивают вам спокойную жизнь в промежутках между приемами пищи, в основном погашая базальную глюкозу, поступающую из печени. А это значит, что вы не привязаны столь сильно к времени приема пищи, как при инсулинах старого типа, имеющих сложный прфиль действия, и пропуск максимума действия инсулина грозил гипогликемией.

- Применение глюкометров также внесло существенный вклад в проблему питания диабетиков.

С какой стороны это вяжется с пищей, если глюкометр на нее не влияет.? Да, на пищу не влияет, но на режим компенсации, непосредственно зависящий от пищи влияет сильно. Измеренный глюкометром уровень сахара крови перед едой может внести сильные коррективы в выбор вами продуктов для приема пищи в данный момент: пища на основе легкоусваяемых углеводов – при низком сахаре, или продукты с низким ГИ – при повышенном сахаре. Показания глюкометра могут скорректировать также выбор количества углеводов в вашей пище. А если перед едой сахар крови оказался высоким, то разумно сместить начало еды на некоторое время, чтобы после укола дать возможность сахару немного сгореть.

Диабетики со стажем помнят, наверно, наставления своих врачей – кушать немедленно после укола, что бы не было гипогликемии. При наличии глюкометра и соответствующем обучении вы теперь можете сами регулировать свое питание.

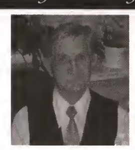
Часто возникает вопрос, в каком соотношении в питании должны присутствовать жиры, белки и углеводы. Ответ на него неоднозначен Определенно известно, что углеводы должны составлять в этой триаде более половины, а жиры и белки могут в оставшейся массе быть в различных соотношениях в зависимости от жизненных установок и других, кроме диабета, ваших болезнях. Это определяет ваш семейный врач или диетолог. В большинстве книг эти соотношения даются одинаковыми на все случаи жизни, но я к таким общим рекомендациям отношусь с недоверием.

В заключение могу сказать, что есть еще много сведений о продуктах, их свойствах, о составлении диет и прочих тонкостях, которые можно найти в многочисленных руководствах. Я же попытался остановиться на тех принципах питания при диабете, которые были сформулированы сравнительно недавно и не проникли пока глубоко в среду диабетиков. Об этом говорит мой опыт консультирования братьев и сестер по нашему "образу жизни".

До следующей встречи.

ЛЕКАРСТВА С БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

Кому и зачем нужны ботанические знания?



А. Баранов
Доктор биологических наук, консультант по фитотерапии

Кто не желает идти по царственному пути знания,
Тот должен пройти нормальный путь страдания+
Курт Теппервайн.

Любая наука - дитя нужды!

(Продолжение. Начало в №4)

Многие огородники не всегда имеют представление о том, что те растения, которые они удаляют с грядки как вредные сорняки, могут сослужить им хорошую службу, поддерживая их здоровье.Таковы в школе уроки ботаники. Цель их была формальная, знания - ради сдачи экзаменов, а по сути бесполезные, практикой жизни не востребованные.

Из урока научной ботаники И.Я Словцова не пропадал цветущий луг или сказочный лес, автор не заменял живую природу на пыльный гербарий, на безотрадное перечисление этикеток или ярлыков с латинско-греческими названиями. Для чего надо знать число тычинок, форму листьев - вот главный вопрос, на который должен знать ответ учитель и ученик. Словцов понимал, что ученику скучно заучивать в школе то, что ему дает «истинная», Линнеевская ботаника. Он понимал, что легко запоминается то, что полезно и может быть востребовано в будущем. После современных уроков по ботанике большинство из нас решили, что она представляет собой педантичный хлам.

Чтобы это выяснить, спросите старшеклассников и их родителей, любят ли они ботанику, проведите анкетирование и убедитесь. Кто, если не учитель, должен показать пользу, которую растения приносят, рассказать о том, что они нас кормят, исцеляют, радуют, обогревают, дают кров, защищают, ничего не требуя взамен ? Если бы так учили наших учителей, то и они так же учили бы нас.

Теперь мы вспоминаем, что было время, когда достаточно было выйти в степь или за город - и всюду были поляны жарков, подснежников, незабудок. Разве сейчас такое увидишь? Уходят детища Природы, прячут свои тайны подальше от людей, шумных городов, грязных рек и пыльного ветра. Не замечаем мы протянутой руки помощи природы. А теперь удивляемся, бегая по аптекам, охая от цен и травя себя таблетками. К нам пришло письмо на адрес сайта «Зеленая аптека». Татьяна Нерони пишет: *« Я живу в стране торжества химических препаратов. Народ полностью забыл, что такое лекарственные травы и как ими пользоваться, тем не менее, я хочу для себя и своих детей составить «личный травник» и собирать лекарственные травы в окрестностях (мы живем в горах под Нью-Йорком)».*

В этом вопросе звучит справедливый упрек в том, что мы не думаем о детях и не учим их, как надо перестать относиться к природе варварски. Если бы школьник, осваивая азы ботаники, научился работать с определителем, он мог бы подсказать не только родителям, но и бабушкам и дедушкам, какие растения естественной (дикой) флоры растут на огороде или даче. А уж о лекарственных свойствах растений найти информацию теперь не так сложно, об этом написано много книг и статей.

Чему может научить учебник по ботанике, если он в разделе о папоротнике предлагает его вырастить, но не упоминает ни слова о том, что в Японии это растение используется не просто как пищевое, но и для защиты от радиации, как противораковое средство и эта страна вывозит из России ежегодно до 100 тыс т. этого сырья?

Можжевельник является сильнейшим бактерицидом. Им окуривали больных людей и животных.
Он лечит артриты, нефриты, циститы и другие болезни. О том, что он поставлен под охрану, не упоминается.

(продолжение следует)

Присылайте ваши вопросы о применении окружающих нас растений в целях профилактики и лечения болезней. На страницах газеты на них вам ответит консультант по фитотерапии, доктор биологических наук, А.Баранов

БАРОТЕРАПИЯ-

мощный катализатор восстановления здоровья





В последние несколько десятилетий баротерапия стала «золотым ключиком», который открыл двери в царство успешной реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, аутизмом, эпилепсией и другими органическим поражениями нервной системы.

Историческая справка

Попытки насытить организм кислородом предпринимались издавна. Для этой цели использовали кислородные подушки, создавали кислородные палатки. Еще в 17-ом веке пытались воздействовать на *организм* сжатым воздухом, в дальнейшем даже были созданы герметичные помещения, в которые подавался сжатый воздух под давлением. Первые лаборатории гипербарической оксигенации появились в конце 50-х- начале 60-х годов XX века.

Принцип действия баротерапии обусловлен реакцией наших барорецепторов на изменения атмосферного давления. Если внешнее давление понижается – происходит прилив крови в кожу и поверхностные ткани, улучшаются обменные процессы в них. Если внешнее давление повышается – происходит вытеснение из крови растворенных в ней газов, в том числе, токсичных для организма.

Гипербарическая оксигенация вызывает увеличение уровня содержания кислорода во всей жидкой среде организма – насыщается плазма, лимфа, тканевая жидкость. В результате происходит нормализация энергетического баланса, регуляция функциональной и метаболической активности клеток, что повышает устойчивость организма к различным экстремальным воздействиям.

В ходе лечения в барокамере весь опорно-двигательный аппарат человека начинает работать более эффективно и экономно, улучшается микроциркуляция в костном аппарате и спинном мозге, в суставах, увеличивается объем движений, гибкость. Гипербарическая оксигенация обладает общим тонизирующим действием на организм, быстро снимая усталость и заметно повышая работоспособность. Учитывая такое широкое действие, трудно найти заболевание, при котором баротерапия была бы неэффективна.

Показан этот метод в лечении заболеваний центральной нервной системы, сопровождающихся головными болями, болями в позвоночнике, нарушении кровообращения головного мозга, полинейропатиях, синдроме хронической усталости.

Эффективно применение гипербарической оксигенации при поражении опорно-двигательного аппарата вследствие системных заболеваний соединительной ткани, ревматоидном артрите.

Широко применяется баротерапия и при остеохондрозе позвоночника, обладая обезболивающим, улучшающим кровообращение в межпозвонковых дисках действием, увеличивая объем движений во всех отделах позвоночного столба, нервно-мышечную проводимость.

Гипербарическая оксигенация – метод лечения в барокамере, в которой пациент дышит чистым кислородом, под повышенным давлением.

Кислород под давлением растворяется в протекающей через легкие кровь, затем во всех жидких средах организма, и таким образом насыщает весь организм, все ткани, даже те, в которых резко нарушено кровообращение.

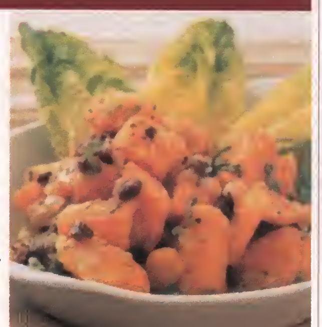
Кислород воздействует на весь организм, улучшая все обменные процессы, кровообращение, помогая обезвредить и вывести вредные вещества, значительно и надолго улучшает работу всех жизненно важных органов (печени, мозга, сердца, почек, легких) за счет создания энергетических запасов впрок, снимает побочные действия лекарств, одновременно усиливая их лечебное действие.

Материал предоставлен
"Washington Hyperbaric Therapy Center LLC"

Готовь сам Ганце Цимес

Цимес — это запеканка из овощей и сухофруктов. Иногда в нее добавляют и свежие яблоки или груши. Можно готовить цимес и с мясом и подавать не как гарнир, а в качестве основного блюда.

Идишское выражение «ганце цимес» («огромное удовольствие») наверно именно этим блюдом, обладающим насыщенным, сладким и пряным ароматом.



Что необходимо на 6 порций:

250 г моркови, нарезанной кружочками;
1 сладкая картофелина, нарезанная ломтиками;
1 обычная картофелина, нарезанная ломтиками;
щепотка сахара;
2 ст. ложки сливочного масла или 2 ст. ложки вытопленного куриного жира либо растительного масла;
1 нарубленная головка репчатого лука;
10 штук чернослива без косточек, разрезанного пополам или на четыре части;
2-3 ст. ложки коринки (мелкого изюма);
5 штук крупно нарубленной кураги или 2 ст. ложки светлого изюма;
2 ст. ложки меда;
1-2 ч. ложки нарубленного свежего имбиря;
1 палочка корицы или 2-3 щепотки молотой корицы;
сок половинки лимона;
соль

Как и что делать:

1. Нагрейте духовку до 160 °С. Налейте в кастрюлю воду, положите в нее сахар и соль. Доведите воду до кипения. Положите в кастрюлю с кипящей водой морковь, сладкий и обычный картофель. Сварите овощипочти до готовности. Откиньте овощи на дуршлаг, воду не выливайте и отставьте все в сторону.
2. Нагрейте в огнеупорной кастрюле сливочное или растительное масло. Обжарьте на нем до мягкости репчатый лук. Положите в кастрюлю вареные овощи и залейте их жидкостью, в которой варились овощи. Добавьте оставшиеся ингредиенты.
3. Закройте кастрюлю крышкой и поставьте минут на сорок в духовку. К концу тушения проверьте, достаточно ли в кастрюле жидкости. Последние 10-15 минут готовьте цимес без крышки.

Вариации

Чтобы приготовить мясной цимес, потушите около 500 г нарезанной кусочками говядины в течение одного-полутора часов. Овощи следует обжаривать на растительном масле. После чего добавьте мясо к овощам.

Баклажаны с сыром по-балкански

Это замечательное блюдо из баклажанов покрыто толстым слоем сырного соуса, который запекается как суфле. Это блюдо можно есть как горячим, так и холодным. Хотя запеканка готовится довольно долго, ее можно приготовить заранее и подать на праздник, в субботу или взять с собой на пикник.



Как и что делать:

1. Положите кружочки баклажанов в миску или дуршлаг, пересыпая каждый слой солью. Оставьте на 30 минут. Промойте баклажаны, затем обсушите их на бумажных полотенцах.
2. Нагрейте в сковороде оливковое масло, затем обжарьте в нем кружочки баклажанов с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Выньте из сковороды и отставьте в сторону.
3. Растопите в сковороде сливочное масло. Добавьте муку и обжаривайте ее, помешивая, 1 минуту. Снимите с огня и постепенно влейте горячее молоко. Вновь поставьте на огонь и медленно доведите до кипения, постоянно помешивая. Соус должен загустеть и стать гладким. Приправьте мускатным орехом, кайенским перцем, солью и черным перцем. Остудите.
4. Когда соус остынет, вбейте в него яйца, затем добавьте почти весь тертый сыр. Немного сыра оставьте. Нагрейте духовку до 180° С.
5. Положите в огнеупорную форму слой баклажанов, залейте небольшим количеством соуса. Продолжайте выкладывать слои баклажанов, поливая их соусом. Последний слой тоже полейте

Посыпьте запеканку сыром. Выпекайте 35-40 минут до золотистого цвета.

Что необходимо на 4-6 порций:

2 больших баклажана, нарезанных кружочками толщиной 5 мм;
примерно 4 ст. ложки оливкового масла;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки пшеничной муки;
500 мл горячего молока;
примерно 1/8 ч. ложки тертого мускатного ореха;
кайенский перец;
4 крупных слегка взбитых яйца;
400 г тертого сыра, например, «кашкавала», «груйера» или смеси из «пармезана» и «чеддера»;
соль и молотый черный перец.
кайенский перец по вкусу;
400 г консервированного нута;
сок ½ -1 лимона;
2-3 ст. ложки нарубленной свежей кинзы; соль.

Наши ВЕСТИ
Vol 3. No2

www.nashivesti.com
ISSN # 2152-7415

Наши ВЕСТИ ● *Nashi* VESTI
ISSN # 2152-7407

Publisher
Anatoliy Sholom 206..434.9585
fax 425..415.1031
sholompublisher@yahoo.com

Editor-in-Chief
Galina Sholom 206..434.9587
sholomfamily@yahoo.com

Violetta Taskar 206..290.4081
Hillel Taganskiy 847..650.9766
Peter Shirokov 917..696.0319

Web Developer
Phil Kapelyus 206..288.3374
phil@kapelyus.us

Proofreading
Mariet Fosnes 360..477.0248

Florida Editorial&Advertising office
Alexandr Youfik 386..263.2480
Galina Alexeeva 561..305.8056

Nashi VESTI newspaper is published monthly by **Sholom Publishing Co**. The publisher does not assuma responsibility for any unsolicted material Submissions will not be returned unless are accompanied with a stamped, self-addressed envelope. One-year subscriptions are $30.00 in the US. Back issues and single copies are $2.50

Postmaster:
Send address changes to **Sholom Publishing Co**

PO Box 14472 Mill Creek WA 98082

Printed in USA

МОРОЖЕНАЯ РЫБОПРОДУКЦИЯ
от производителя и партнеров

Global Seafoods NORTH AMERICA
Kodiak, Alaska
www.globalseafoods.com

Предлагаем сотрудничество
заинтересованным лицам во всех штатах и Канаде

- Филе трески тихоокеанской, замороженной поштучно, без кожи и костей - $2.45 lb
- Камбала неразделанная - $1.00 lb. Камбала без головы и внутренностей - $1.20 lb
- Тихоокеанская треска патрошенная, без головы и внутренностей - $1.00 lb.
- Минтай неразделанный - $1.00 lb.
- Кальмар патрошенный без головы и внутренностей - $1.25 lb.
- Кохо - салмон патрошенный без головы и внутренностей - $2.20 lb.
- Кохо копченное тушкой в вакуумной упаковке (один ящик- 20 паундов) - $5.50 lb
- Сокай - салмон патрошенный без головы и внутренностей - $2.40 lb.
- Мойва мороженая - $1.40 lb.
- Филе пинк салмона со шкурой, но без костей - $2.20 lb
- Икра салмона соленная всех пород в мелкой расфасовке - $10/кг, $15/кг, $17/кг

Максимальная партия неограничена. Минимальная партия 1ящик или блок
Продукцию получать в холодильнике г. Сиэтл по адресу:
Cite Ice Cold Storage 2001 W Garfild St., Seattle wa 98119

ph. 425..449.3165
fax 425..451.1067

FAMILY DENTISTRY ON THE PLATEAU *since 1989* Thomas QUICKSTAD, DDS



New patients Welcome

Services Available:

- *Preventive Cleanings* ■ *Sealants, Teeth bleaching*
- *Fillings* ■ *Digital X-ray (75% less radiation)*
- *Crowns* ■ *Bridges* ■ *Implants*
- *Cosmetic Veneers* ■ *Dentures,*
- *Extractions* ■ *Sedation denistry*

3707 Providence Point Dr. SE | Issaquah, WA 98029

Лечение и реабилитация после автомобильных аварий

в клиниках: Seattle, Lynnwood, Kent, Bellevue

Принимаем основные виды страховок

- **БОЛИ:** в спине, пояснице, шее, конечностях
- **МАССАЖ** • **МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**
- **ФИЗИОТЕРАПИЯ**: ультразвук, электрофорез • **ТРАВЫ** • **Rx**

Михаил Киселев
кандидат медицинских наук
с 25-летним врачебным стажем

Naturopathic Physician

206 355-9740

Юридические офисы		
Anthony Dougherty (Михаил)	(425) 264-2000	3
Feldman & Lee (Константин)	(253) 859-2488	35
Petrenko Law Firm	(206) 733-0070	23
Law Office of Reed Yurchak	(206) 577-3737	20
Центр помощи и защиты прав (Ян)	(206) 954-3227	12
Медицинские офисы		
Affordable Dental and Dentures	(206) 542-2196	20
Family Dentistry on the Plateau	(425) 391-1331	34
Doctor Tatyana Kutsy	(425) 637-2340	22
Doctor Mikhail Kisselev	(206) 355-9740	34
Advanced Metropolitan Dentistry	(253) 740-1501	15
Implates Dentales Dr.Marco Casco	(702) 205-3475	2
Doctor Alex Lansky	(425) 407-7642	10
EZ Dent-Denture Clinic	(425) 746-6090	22
Глазная клиника Александра Гелт	(425)251-9200	10
Аптеки. Здоровье и уход за кожей		
Диагностика организма (Елена)	(206) 778-7744	10
Produkts4Health	(503) 998-1124	27
Продукты пчеловодства	(503) 710-2274	7
Skin Care, Nina	(206) 992-7486	29
Специалисты по недвижимости		
Надя Дикафано	(206) 618-7577	22
Григорий Елкин	(206) 650-7230	20
Svetlana Yim	(206) 883-6898	19
Переводчики. Нотариусы		
Регина Франк	(206) 898-9914	20
Телевидение. Телефонные компании		
Kartina TV (Петр)	(253) 205-5617	5
World Telecom System	(888) 898-1815	8
Миссии		
Nazarene Ministry of Help	(503) 777-9039	9
Ремонт: автомобилей, обуви, бытовой техники		
VPA Auto Repair, Viktor	(425) 251-1487	11
Auburn Auto Clinic LLC	(253) 856-0397	29
Ремонт автомобилей	(425) 679-2500	30
Master Auto Glass	(253) 797-3874	15
Ремонт автомобилей	(206) 778-4421	8
Vlad's Tinting	(253) 678-8126	24
Ремонт автомобилей (Игорек)	(253) 439-7760	30
Ремонт обуви (Эдуард)	(206) 227-7753	21
Ремонт бытовой техники	(206) 579-2551	28
Детские сады. Учебные заведения		
Детский сад "Пчелка"	(206) 552-3964	7
Детский сад " Дорога к знанию"	(425) 293-6653	24
Постановка голоса	(425) 591-9710	13
Образовательный центр "Да Винчи"	(425) 269-2131	2
Piano Teacher Tamara	(206) 979-9024	13
Туристические фирмы. Отдых		
Free Wind Travel	(888) 212-9463	7
Mission Valley Travel	(888) 887-3060	4
The Inn Soap Lake	(509) 246-1132	22
Soap Lake RV Resort	(509) 246-0413	33
Gabriel Travel	(888) 505-4196	36
Warm Mineral Water (Чудо-Озеро)	(941) 426-1692	17
Kiros Travel	(916) 543-0509	6
Перефинансирование. Модификация		
Татьяна	(253) 223-1355	4
Bill Kais	(425) 870-6901	33
Страховые компании		
American Family Insurance (Ilana)	(425) 485-9020	2
American Family Insurance (Tetiana)	(253) 508-9915	16
Агентства по уходу		
Elite Home Care	(425) 957-2002	29
Доставка и перевозка грузов		
Commercial Delivery	(253) 632-0880	26
Перевозка и доставка грузов	(206) 334-0585	6
Оптовая продажа. Магазины		
MyZionShop.com (New York)	(917) 696-0319	16
Global Seafoods North America	(425) 449-3165	34
International Food	(941) 429-1239	16
Книжный магазин "Сказка"	(941) 423-9777	16
Денежные переводы		
MonetaExpress	(206) 288-5771	1

